

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

## Раздел 1. Комплекс основных элементов дополнительной общеобразовательной программы

### 1.1 Пояснительная записка

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений у младших школьников. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей.

В начальной школе закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков учащихся на уроках физической культуры. В игре формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно. Подвижные игры представляют собой одно из действенных средств воспитания.

Игровые упражнения, используемые на занятиях, подходят для детей как с низким, так и с высоким уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Игры благотворно действуют на нервную систему, укрепляют здоровье. Участие в игре вырабатывает стойкий характер и воспитывает такие качества, как целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, коллективизм.

Подвижные игры в школе проводятся с целью общения детей друг с другом, знакомства детей с различными видами подвижных игр. Для того, чтобы учащимся было комфортно на занятиях, дети занимаются в трех группах: учащиеся 1-2 классов (первый год обучения), учащиеся 3 классов (второй год обучения), учащиеся 4 классов (третий год обучения). Занятия для каждой из групп проводятся 2 раза в неделю.

### 1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: познакомить детей с различными играми, воспитать интерес к игровой деятельности, развить умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Задачи программы:

- развитие творчества, воображения, внимания;
- воспитание инициативности, самостоятельности действий;
- снятие усталости после долгого сидения на уроках;
- выработка характера, воспитание чувства целеустремленности, выдержки, самообладания, дисциплинированности, чувства коллективизма;
- совершенствование основных двигательных качеств – быстроты, точности, координации движений, ловкости, силы и выносливости;
- формирование у обучающихся таких качеств, как самостоятельность, инициативность, организованность;
- формирование умения моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- развитие творческих способностей, умения работать коллективно;

- развитие взаимодействия в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- оздоровление и закаливание детей, благотворно влияющее на нервную систему.

### 1.3 Содержание программы

В программу включены игры, в которые можно играть как на улице, так и в помещении – игры на внимание, сосредоточенность, координацию движений, а также различные подвижные и спортивные игры и эстафеты-соревнования.

Учебно-тематический план.

#### 1 четверть

- 1) Игры с мячом;
- 2) Игры с различными предметами;
- 3) Игры с бегом;
- 4) Прыжки;
- 5) Игры на внимание и сосредоточенность.

#### 2 четверть

- 1) Игры на координацию;
- 2) Игры с прыжками;
- 3) Эстафеты с различными предметами.

#### 3 четверть

- 1) Подвижные игры;
- 2) Спортивные игры.

#### 4 четверть

- 1) Игры с мячом;
- 2) Игры с различными предметами;
- 3) Игры на внимание.

### 1.4 Планируемые результаты

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- развитие основных двигательных качеств;
- разносторонняя физическая подготовленность учащихся.

## Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Программа рассчитана на три года обучения.

Год обучения	Всего учебных часов/ недель/ дней	Количество часов в неделю
1	102/ 34/ 68	3
2	102/ 34/ 68	3
3	102/ 34/ 68	3

### 2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: наличие большого и малого спортивных залов, спортивного стадиона возле здания школы, необходимого спортивного инвентаря.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Ноутбук  
Мультимедийный проектор  
Принтер

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.  
Экран.  
Видеозаписи

Учебно-практическое оборудование:

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Козёл гимнастический  
Перекладина  
Канат для лазания, с механизмом крепления  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жёсткая  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной, 1кг  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Рулетка измерительная  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Жилетки игровые  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Компрессор для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Конусы  
Кубики  
Кегли  
Городки  
Мячи-хопы  
Мячи для метания  
Палочки эстафетные  
Костюмы спортивные (футболка – шорты)  
Скейты  
Секундомеры  
Насос для накачивания мячей  
Стойки напольные

2.3 Список литературы

- «Игры нашего детства» С. Федин, Ю. Болотина. Москва, Айрис Пресс, 2005;
- «Подвижные игры дома и на улице» С. Миняева. Москва, Айрис Пресс, 2006;
- «Игра?.. Игра!» Л. Былеева, В. Таборко. Москва, «Молодая Гвардия».
- Программа по физической культуре (начальные классы). Москва. «Просвещение». 2005.

Четв.	№ урока	Тема
I четверть (25 часов)	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными (спортивными) играми. П.и. на совершенствование метаний на дальность «Кто дальше бросит»
	2-5	П.и. на совершенствование метания мяча на дальность и меткость «Кто дальше бросит», «Точно в цель», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
	6	П.и. на совершенствование метания мяча на меткость. Правила игры «Охотники и утки».
	7-9	П.и. на совершенствование метания мяча на меткость «Охотники и утки», «Точно в цель».
	10-11	П.и. на совершенствование метания мяча на дальность и меткость попадания «Охотники и утки». Знакомство с игрой «Охотники и зайцы».
	12-15	Совершенствование метания мяча на дальность и меткость. П.и. «Охотники и зайцы», «Охотники и утки».
	16-17	Совершенствование метания мяча на дальность и меткость. П.и. «Охотники и зайцы», «Охотники и утки».
	18-19	П.и. «Охотники и зайцы», «Точно в цель».
	20-21	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Ловишка с мячом», «Удочка».
	22-23	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Ловишка с мячом», «Я – салка!».
24-25	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Ловишка ленточек», «Третий – лишний».	
II четверть (23 часа)	1-2 (26-27)	Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Ловишка ленточек», «Я – салка!».
	3-6 (28-31)	Закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков. П.и. «Кот и мыши», «Невод». Эстафеты.
	7-10 (32-35)	Совершенствование навыков бега. П.и. «Пятнашки», «Белые медведи».
	11-13 (36-38)	Ориентирование в пространстве. П.и. «К своим флажкам», «Пустое место».
	14-16 (39-41)	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Пятнашки», «Белые медведи», «Охотники и зайцы».
	17-20 (42-45)	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Салки с мячом», «Волк во рву», «Два Мороза».
	21-23 (46-48)	Ориентирование в пространстве. П.и. «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам».
III четверть (30 часов)	1-2 (49-50)	Техника безопасности. Освоение элементарных умений в ловле, бросках мяча. П.и. «Гонка мячей».
	3-10 (51-58)	Освоение элементарных умений в ловле, бросках мяча. П.и. «Перестрелка», «Мяч среднему».
	11-16 (59-64)	Освоение элементарных умений в ловле, бросках мяча. П.и. «Подвижная цель».

	17-18 (65-66)	Ловля и передача мяча в парах. П.и. «Перестрелка». Правила игры.
	19-25 (67-73)	Ловля и передача мяча в движении. П.и. «Перестрелка».
	26-27 (74-75)	Броски мяча в цель. П.и. «Охотники и зайцы».
	28-29 (76-77)	Ведение баскетбольного мяча правой/ левой рукой в движении по прямой. Эстафеты с баскетбольными мячами.
	30 (78)	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. П.и. «Гонка мячей».
IV четверть (24 часа)	1-5 (79-83)	Техника безопасности. Работа с мячом. П.и. «Перестрелка», «Охотники и утки», «Охотники и зайцы».
	6-10 (84-88)	Развитие реакции, ориентирование в пространстве. П.и. «Подвижная цель», «Пустое место».
	11-14 (89-92)	Развитие реакции, ориентирование в пространстве. П.и. «Третий – лишний», «К своим флажкам».
	15-16 (93-94)	«Гонка мячей».
	17-21 (95-99)	П.и. «Перестрелка».
	22-23 (100-101)	Подвижные игры, эстафеты.
	24 (102)	Повторение пройденного материала.

### 3 классы (102ч.)

Четв.	№ урока	Тема
I четверть (25 часов)	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными (спортивными) играми. П.и. на совершенствование метаний на дальность «Кто дальше бросит»
	2	П.и. «Кто дальше бросит».
	3-5	П.и. на совершенствование метания мяча на меткость. Правила игры «Охотники и утки».
	6-9	П.и. на совершенствование метания мяча на меткость «Охотники и утки», «Точно в цель».
	10-11	П.и. на совершенствование метания мяча на дальность и меткость попадания «Охотники и утки». Знакомство с игрой «Охотники и зайцы».
	12-14	Совершенствование метания мяча на дальность и меткость. П.и. «Охотники и зайцы».
	15-17	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Ловишка с мячом», «Я – салка!».
	18-20	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Охотники и зайцы», «Третий – лишний».

	21-22	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Гонка мячей по кругу», «Ловишка с мячом», «Удочка».
	23-24	Подвижные игры с мячом.
	25	Подвижные игры, эстафеты.
II четверть (23 часа)	1-2 (26-27)	Техника безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков. П.и. «Кот и мыши», «Невод». Эстафеты.
	3-5 (28-30)	Совершенствование навыков бега. П.и. «Пятнашки», «Белые медведи».
	6-8 (31-33)	Ориентирование в пространстве. П.и. «К своим флажкам», «Пустое место».
	9-14 (34-39)	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Пятнашки», «Белые медведи», «Охотники и зайцы».
	15-20 (40-45)	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Салки с мячом», «Волк во рву», «Два Мороза».
	21-23 (46-48)	Ориентирование в пространстве. П.и. «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам».
III четверть (30 часов)	1 (49)	Техника безопасности. Освоение элементарных умений в ловле, бросках мяча. П.и. «Гонка мячей».
	2-7 (50-55)	Освоение элементарных умений в ловле, бросках мяча. П.и. «Перестрелка», «Мяч среднему».
	8-11 (56-59)	Освоение элементарных умений в ловле, бросках мяча. П.и. «Подвижная цель».
	12-18 (60-66)	Ловля и передача мяча в парах. П.и. «Перестрелка». Правила игры.
	19-22 (67-70)	Ловля и передача мяча в движении. П.и. «Перестрелка», «Гонка мячей».
	23-26 (71-74)	Броски мяча в цель. П.и. «Охотники и зайцы».
	27-28 (75-76)	Ведение баскетбольного мяча правой/ левой рукой в движении по прямой. Эстафеты с баскетбольными мячами.
	29-30 (77-78)	Развитие координационных способностей. П.и. «Борьба за мяч», «Подвижная цель».
IV четверть (24 часа)	1-6 (79-84)	Техника безопасности. Работа с мячом. П.и. «Перестрелка», «Охотники и утки», «Охотники и зайцы».
	7-12 (85-90)	Развитие реакции, ориентирование в пространстве. П.и. «Подвижная цель», «Пустое место».
	13-16 (91-94)	Спортивная игра «10 передач». П.и. «Гонка мячей».
	17-23 (95-101)	«Перекинь мяч», «Пионербол».
	24 (102)	Повторение пройденного материала.

## 4 классы (102 ч.)

Четв.	№ урока	тема
I четверть (25 часов)	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными (спортивными) играми. П.и. на совершенствование метаний на дальность «Кто дальше бросит»
	2-4	П.и. на совершенствование метания мяча на дальность и меткость «Кто дальше бросит», «Точно в цель», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
	5-6	П.и. на совершенствование метания мяча на меткость «Точно в цель», «Охотники и зайцы». Метание мяча в горизонтальную цель.
	7-9	П.и. на совершенствование метания мяча на меткость «Точно в цель», «Охотники и зайцы».
	10-14	Совершенствование метания мяча на дальность и меткость. П.и. «Охотники и зайцы».
	15-17	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Ловишка с мячом».
	18-20	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Ловишка с мячом», «Я – салка!».
	21-22	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Охотники и зайцы», «Перестрелка».
	23-24	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу».
	25	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Охотники и утки», эстафеты.
II четверть (23 часов)	1-2 (26-27)	Техника безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков. П.и. «Кот и мыши», «Белые медведи».
	3-4 (28-29)	Совершенствование навыков бега. П.и. «Белые медведи», «Пятнашки», «Я – салка!».
	5-12 (30-37)	Ориентирование в пространстве. П.и. «Пустое место», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».
	13-18 (38-43)	Развитие скоростно-силовых способностей. П.и. «Пятнашки», «Охотники и зайцы».
	19-23 (44-48)	Развитие скоростных способностей. П.и. «Охотники и зайцы», «Перестрелка».
III четверть (30 часов)	1-6 (49-54)	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в движении. «Перестрелка».
	7 (55)	Ловля и передача мяча в движении. Правила игры «Мяч капитану».
	8-10 (56-58)	Ловля и передача мяча в движении. «Мяч капитану».
	11-16 (59-64)	Ловля и броски мяча. П.и. «Подвижная цель».
	17	Ловля и броски мяча. Правила игры «10 передач».



	(65)	
	18-22 (66-70)	«10 передач», «Перекинь мяч».
	23-24 (71-72)	Ведение б/м правой/ левой рукой в движении. Эстафеты.
	25-26 (73-74)	Ведение б/м с изменением направления и скорости движения. Эстафеты с мячом.
	27-30 (75-78)	Развитие координации движений. П.и. «Борьба за мяч», эстафеты.
IV четверть (24 часа)	1-6 (79-84)	Техника безопасности. Совершенствование бросков и ловли мяча. П.и. «Перестрелка», «Перекинь мяч», «10 передач».
	7-10 (85-88)	Развитие реакции, ориентирование в пространстве. П.и. «Перекинь мяч», «Подвижная цель».
	11-15 (89-93)	Развитие реакции, ориентирование в пространстве. П.и. «Пустое место», «Третий – лишний», «Охотники и утки».
	16-17 (94-95)	Развитие реакции, ориентирование в пространстве. П.и. «Перекинь мяч», «Пионербол».
	18-22 (96-100)	Спортивная игра «Пионербол».
	23-24 (101-102)	Спортивная игра «10 передач», «Баскетбол».