

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новолавельская средняя школа №3»  
Пинежского муниципального района  
Архангельской области**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Новолавельская СШ №3»

---

О.Н. Жабченко

Приказ № 135-Д от «31» августа 2023 г.

**УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету  
«Подвижные игры»  
в 1 классе**

Составил:

учитель физической культуры

Деденко Кристина Александровна

п. Новолавела, 2023

## **1. Место учебного предмета «Подвижные игры» в учебном плане.**

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа в 1 классе рассчитана на 33 ч (1 час в неделю, 33 учебных недели).

### **1. Учебно-методический комплекс**

Подвижные игры. Внеурочная деятельность. 1–4 классы / – М.: Просвещение, 2013 В. И. Лях, Зданевич А. А.

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 2014 г г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 2012 г.- 239 с.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зданевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.

## **3. Содержание учебного предмета «Подвижные игры»**

### **1 класс**

**Содержание программы. 1 класс (33 занятия)**

#### **Игры с бегом (6 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### **Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности (5 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (4 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

### **Эстафеты (4 часов).**

*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.

### **Народные игры (5 часов)**

*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".

## **4. Учебно-тематическое планирование**

### **1 класс**

№	Тема	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6
1.	Игры с мячом.	5
1.	Игра с прыжками (скакалки).	5
1.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5
1.	Зимние забавы.	4
1.	Эстафеты.	4
1.	Народные игры	4
Итого:		33

# 1. Календарно- тематическое планирование

Класс № п\п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1 класс</b>	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1
1.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	
2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1
6	История возникновения игр с мячом.	1
7	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
9	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1
10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1
12	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1
14	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».	1

	Игра «Зеркало».	
15	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
16	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
21	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1
22	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1
23	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
24	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
25	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
26	Беговая эстафеты.	1
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1
29	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
30	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1
33	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1

