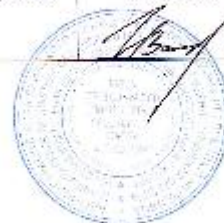


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

Рассмотрена на заседании МО учителей нач. классов Протокол №1 от 29.08.23г. Руководитель МО  /Кадомкина Е.В./	Согласовано Зам. директора по УВР 30.08.23г.  /Кадомкина С.А./	«Утверждаю» Директор МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова» 31.08.23 г.  /Завтодьнов И.А./
---	--	--



**Рабочая программа
учебного предмета
«Подвижные игры» 1 класс**

Составитель:
учитель начальных классов
высшей категории
Будникова Г.В.

Троицк, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета „Подвижные игры“ для 1 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373. Программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях, Зданевич А.А „Физическая культура“, опубликованной в сборнике программ к УМК „Школа России» 2018 год.

Программа учебного предмета „Подвижные игры“ рассчитана на обучение в 1 классе 1 час в неделю: 1-й класс – 33 часа в год;

Цель:

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся научится:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- углубить знания об истории, культуре народных игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Раздел II. Содержание учебного предмета

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 (4 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Дата проведения	
				План	Факт
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Урок-игра		
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	Урок-игра		
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1	Урок-игра		
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	Урок-игра		
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	Урок-игра		
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Урок-игра		
7	История возникновения игр с мячом.	1	Урок-игра		
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу».	1	Урок-игра		
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель».	1	Урок-игра		
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Урок-игра		
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу».	1	Урок-игра		

12	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	Урок-игра		
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	Урок-игра		
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».	1	Урок-игра		
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	Урок-игра		
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	Урок-игра		

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