МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Администрация ГО Верхний Тагил

МАОУ СОШ № 10 имени воина-интернационалиста Александра Харламова

РАССМОТРЕНО
МО МАОУ СОШ №10
Лаптева Т. В.
Приказ №196 от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №10
Ганиева Е. А.
Приказ №196 от «26» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса
«Спортивные игры»
в 1-4 классах

п. Половинный 2026

1. **Планируемые результаты освоения, обучающимися, основной образовательной программы начального общего образования по курсу подвижные и спортивные игры.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу подвижные и спортивные игры.

Знания о физической культуре.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью

специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2. Содержание программного материала

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами» и другие.

Раздел программы: легкая атлетика

Подвижные игры на материале легкой атлетики*:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-

орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Вышибалы» и другие.

Раздел программы: лыжная подготовка и подвижные игры на улице (коньковая подготовка).

На основании ПООП: «Спортивнооздоровительная деятельность»
(Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей) **в программу вносится реализация раздела «Подвижные игры на улице (коньковая подготовка)»**

Передвижения на коньках: Равновесие, перенос Ц.Т. на опорную ногу. Способы падения, катание скользящим шагом.

Повороты*:* переступанием на месте и в движении; «упором».

Торможение*:* на коньках - падением, плугом, поворотом.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта» эстафеты на коньках и другие.

Раздел программы: подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, лазаний и перелезаний, акробатических упражнений, упражнений на внимание, силу, гибкость и координацию.

На материале легкой атлетики: игровые задания и эстафеты с прыжками, бегом, метаниями и бросками; с упражнениями на быстроту, силу и выносливость.

На материале лыжной подготовки: игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале баскетбола: игровые задания и эстафеты с б/б мячом с ведением, бросками.

специальные передвижения без мяча: стойки баскетболиста, передвижения вперед-назад, влево-вправо в стойках шагом, бегом и приставными шагами; остановки в шаге, прыжком и скачком.

ведение мяча: на месте, в движении шагом и бегом, с изменением направления, со зрительным контролем и без него.

броски мяча в корзину: с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс 33 часа. (Подвижные игры)

№	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Как будем тренироваться.	1	
2	Влияние физических упр-ий на здоровье человека.	1	
3	Правила в игре, их значение.	1	
4	Игра «К своим флажкам». *Правила поведения и безопасность*	1	
5	Игра «Лиса и куры».	1	
6	Попрыгунчики.	1	
7	Метко в цель.	1	
8-9	Эстафеты с мячом.	2	
10-	Эстафеты с элементами акробатики.	4	

13			
14-15	Эстафеты с лазанием, переползанием.	2	
16	Организующие команды и приемы на уроках по коньковой подготовке. .	1	
17	Равновесие, перенос Ц.Т. на опорную ногу.	1	
18	Способы падения, катание скользящим шагом	1	
19	Повороты переступанием в движении.	1	
20	Общеразвивающие упр-ия стоя на коньках.	1	
21	Ускорения и задания на торможение, прокатывание до 1 км.	1	
22-25	Коньковые эстафеты и подвижные игры на коньках.	4	
26	Игра «Мяч по кругу».	1	
27	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1	
28	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	
29-33	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания мяча.	5	

Тематическое планирование 2 класс (34 часа)
(Подвижные игры)

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата
1	Как обезопасить себя и окружающих.	1	
2	Бег из разных исходных положений	1	
3	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	
4	Игра «К своим флажкам». Упр. с б/б мячом.	1	
5	Игра «Точно в мишень». *Правила организации и проведения игр.* Задания с Б/Б мячом	1	
6	Игра «Пингвины с мячом». Задания с Б/Б мячом.	1	
7	Игра «Бой петухов».	1	
8	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1	
9	Игра «Быстро по местам». Задания с Б/Б мячом.	1	
10	Игра «Волк во рву».	1	
11	Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись».	1	
12	Кувырок вперед. Игра «Раки».	1	
13	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	
14	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	
15	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1	
16	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Эстафеты.	1	
17	Опорный прыжок. *Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.*	1	

18	Организующие команды и приемы на уроках по коньковой подготовке.	1	
19	Повороты переступанием на месте. Передвижение на коньках до 2км.	1	
20	Способы падения, катание скользящим шагом.	1	
21	Повороты переступанием в движении.	1	
22	Передвижение на коньках до 1 км. *Развитие выносливости.*	1	
23	Общеразвивающие упр-ия стоя на коньках.	1	
24	Торможение на коньках.	1	
25	Ускорения и задания на торможение, прокатывание до 1 км.	1	
26	Коньковые эстафеты и подвижные игры на коньках.	1	
27-28	Ускорения и задания на торможение, прокатывание до 1 км.	2	
29	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	
30	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	
31	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».	1	
32	Эстафеты с мячом.	1	
33	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	
34	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ подвижных (спортивных) игр в 3 КЛАССЕ.

1	2	3	4
№ урока	Содержание урока	Количество часов	Дата проведения
1	Правила поведения в спортивном зале. Профилактика травматизма – инструктаж по ТБ. Круговая эстафета.	1	
2	Техника высокого страта. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег с преследованием с высокого старта. Развитие выносливости, медленный бег 2 мин. Эстафеты.	1	
3	Техника челночного бега 3х10м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин. Эстафеты.	1	
4	Прыжок в длину с места - учёт. Метание мяча. Развитие выносливости – медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	1	
5	Комплекс УГГ. Развитие физических качеств. Метание в вертикальную цель. Эстафеты.	1	
6	Упражнения на координацию – «Школа мяча». Передача мяча двумя руками снизу. Игры с мячами на координацию.	1	
7	«Школа мяча». Передача двумя руками снизу и от груди. Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге. Учебная игра	1	
8	«Школа мяча». Совершенствование техники ведения мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.	1	
9	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники	1	

	ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.		
10/1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Равновесие на скамье.	1	
11/2	Правила предупреждения травматизма. Эстафета с элементами акробатики.	1	
12/3	Урок-игра .Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1	
13/4	Урок-игра. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания.	1	
14/5	Урок-игра. Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания.	1	
15/6	Эстафеты с гимнастичес-кими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания.	1	
16/7	Эстафеты с гимнастичес-кими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания.	1	
17/1	«Посадка», бесшаговые перемещения.	1	
18/2	Равновесие, перенос Ц.Т. на опорную ногу	1	
19/3	Способы падения, катание скользящим шагом	1	
20/4	Виды торможения, ускорения, прокатывание до 1 км.	1	
21/5	Ускорения и задания на торможение, прокатывание до 1 км.	1	
22/6	Ускорения и задания на торможение.	1	
23/7	Коньковые эстафеты и подвижные игры на коньках	1	
24/8	Коньковые эстафеты и подвижные игры на коньках.	1	
25/9	Коньковые эстафеты и подвижные игры на коньках.	1	
26/10	Эстафеты с заданиями по теме.	1	
27/1	ОРУ. Игры на развитие координации. Челночный бег 3х10м.	1	
28/2	ОРУ в движении. Игры на развитие координации. Челночный бег 3х10м.	1	
29/3	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
30/4	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
31/5	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.	1	
32/6	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.	1	
33/7	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.	1	
34/8	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подвижные игры и эстафеты по желанию детей.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
подвижных(спортивных) игр В 4 КЛАССЕ.

1	2	4	5
№ урока	Количество часов	Содержание урока	Дата проведения
1	1	Правила поведения в спортивном зале. Профилактика травматизма – инструктаж по ТБ. Комплекс УГГ. Беговые упражнения. Линейная эстафета. Техника высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег с преследованием с высокого старта. Развитие выносливости, медленный бег 2 мин.	
2	1	Новый комплекс УГГ. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.	
3	1	Комплекс УГГ. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие физических качеств в круговой тренировке (в форме подвижных игр)	
4	1	ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.	
5	1	Упражнения на координацию – «Школа мяча». Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху. Игры с мячами на координацию.	
6	1	«Школа мяча». Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху. Ведение баскетбольного мяча по прямой, змейкой (в эстафетах и подвижных играх).	
7	1	«Школа мяча». Совершенствование техники передач и ведения мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.	
8	1	ОРУ со скакалкой. Броски мяча в корзину. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.	
9	1	ОРУ со скакалкой. Броски мяча в корзину. Совершенствование техники ведения мяча бегом в эстафетах и подвижных играх.	
10/1	1	Совершенствование строевых упражнений и комплекса УГГ. Кувырок вперёд. Кувырок назад в группировке. Равновесие на скамье (в подвижных играх).	
11/2	1	Строевые упражнения. ОРУ с палками. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Лазание по канату (в подвижных играх).	
12/3	1	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Равновесие на скамье (в подвижных играх).	
13/4	1	Строевые упражнения. ОРУ. Висы и упоры: завесом двумя ногами, на согнутых руках. Акробатическая комбинация (в подвижных играх).	
14/5	1	Опорный прыжок на козла в упор присев. Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики, лазанья и перелезания (в подвижных играх).	
15/6	1	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания (в подвижных играх).	
16/7	1	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики, лазания и перелезания (в подвижных играх).	
17/1	**1**	Повторение материала 3 класса	
18/2	1	Бег со старта, стартовый разгон на коньках (в подвижных играх).	
19/3	1	Бег со старта, стартовый разгон на коньках (в подвижных играх).	
20/4	1	Совершенствование техники торможения (в подвижных играх).	
21/5	1	Ускорения с заданиями на различные способы отталкивания и прокатывания на коньках (в подвижных играх).	

22/6	1	Коньковые эстафеты и игры на коньках	
23/7	**1**	Коньковые эстафеты и игры на коньках	
24/8	**1**	Коньковые эстафеты и игры на коньках	
25/9	**1**	Коньковые эстафеты и игры на коньках	
26/10	1	Виды спорта в программе зимних Олимпийских игр. Малые Олимпийские игры на уроке: лыжные гонки, санный спорт, биатлон.	
27/1	1	ОРУ. Упражнения с в/б мячом индивидуально.Броски мяча через сетку Эстафеты с мячами. Развитие прыгучести.	
28/2		ОРУ. Ведение и передачи мяча. Броски мяча в цель через сетку. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
29/3	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие силы и выносливости.	
30/4	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие силы и выносливости.	
31/5	1	Прыжок длину с места. Развитие гибкости. Метание мяча в цель (в подвижных играх).	
32/6	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель. Виды старта. Многоскоки (в подвижных играх).	
33/7	1	Метание на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с бегом и метани-ем. Кроссовая подготовка.	
34/8	**1**	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием и прыжками.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 379474022168086002138607700952051378484968243942

Владелец Кульнева Елена Александровна

Действителен С 16.09.2026 по 16.09.2027