

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»**  
структурное подразделение  
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
для обучающихся 5-9 классов  
(АООП ООО 1 вариант)**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одним из самых любимых и полезных занятий детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения, которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель программы сформировать у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

## **Результаты усвоения курса внеурочной деятельности**

### **Предметные**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Регулятивные**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; • учиться работать по определенному алгоритму
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные
- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Место курса «Подвижные игры» в учебном плане**

Программа ВД «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. На курс выделяется 34 часа (1 час в неделю) в 5, 6 7, 8, 9 классов 1 вариант. Продолжительность занятий - 40 минут.

Занятия проводятся на улице (спортивная площадка) при соответствующей погоде или в спортивном зале.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

### **Содержание курса**

#### **5 класс (1 вариант)**

Игры с бегом

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

#### Игры с мячом

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

#### Игры с прыжками

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

#### Игры малой подвижности

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

#### Зимние забавы

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

### **6 класс (1 вариант)**

Игры с бегом

*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

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

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

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

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

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»

### **7 класс (1 вариант)**

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.



Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды.

Считалки Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.

Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## **8 класс (1 вариант)**

Игры с бегом

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

#### Игры с мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

#### Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

#### Игры малой подвижности

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

#### Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

## Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

## Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

## 9 класс (1 вариант)

### Игры с бегом

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

### Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».

- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

#### Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

#### Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

#### Зимние забавы

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

#### Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

#### Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

#### Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

#### Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры  
Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.  
Классификация народных игр.  
Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

**Материально – техническое обеспечение курса:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, экскурсии, пословицы, поговорки.

### Методическая литература

- «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
- «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
- Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
- Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
- АфопькинаЕ.Ю., АфонькинаА.С. Игры с веревочкой. СПб.,
- Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Спб., 2002.

### Тематическое планирование

#### 5 класс 1 вариант

| Тема занятия                                                 | Кол-во часов |
|--------------------------------------------------------------|--------------|
| Правила безопасности на подвижных играх                      | 1            |
| Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки»                  | 1            |
| Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте                  | 1            |
| Правила безопасности на ОФП                                  | 1            |
| Развитие скоростных способностей                             | 1            |
| Развитие выносливости                                        | 1            |
| Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы»                     | 1            |
| Игры на внимательность. Игра «Перемена мест».                | 1            |
| Правила безопасности на подвижных играх                      | 1            |
| Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «Защищай город» | 1            |
| Комплекс упражнений с мячами. Игра «Гонка мячей»             | 1            |
| Игра « Воробушки и кот»                                      | 1            |

|                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| Игра «Дедушка – рожок»                                            | 1              |
| Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки»                        | 1              |
| Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»                     | 1              |
| Комплекс упражнений на координацию движений. Игра «Кто первый?»   | 1              |
| Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит».                  | 1              |
| Комплекс упражнений для правильной осанки. Игра «Море волнуется». | 1              |
| Комплекс упражнений для правильной осанки. Игра «Колечко».        | 1              |
| Игра «Краски». Игра «Перемена мест»                               | 1              |
| Игра «Меткой стрелок».                                            | 1              |
| Игра «Строим крепость».                                           | 1              |
| Игра «Взятие снежного городка».                                   | 1              |
| Игра «Лепим снеговика».                                           | 1              |
| Спортивная эстафета                                               | 2              |
| Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки»                               | 1              |
| Эстафета «Челночный бег», «По цепочке»                            | 1              |
| Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать»                    | 1              |
| Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»                    | 1              |
| Разучивание народных игр. Игра "Горелки".                         | 1              |
| Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»                       | 1              |
| Разучивание народных игр. Игра "Мишени".                          | 1              |
| Спортивный праздник                                               | 1              |
| <b>ИТОГО</b>                                                      | <b>34 часа</b> |

### 6 класс 1 вариант

| Тема занятия                                                                     | Кол-во часов |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Значение подвижных игр для здорового образа жизни                                | 1            |
| Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1            |
| Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».                                | 1            |
| Игра «Второй лишний». Игра «Краски».                                             | 1            |
| Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.                                  | 1            |
| Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».                               | 1            |
| История возникновения игр с мячом.                                               | 1            |
| Упражнения на развитие координации движений.                                     | 1            |
| Развитие глазомера и чувства расстояния.                                         | 1            |
| Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.                  | 1            |
| Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.                                  | 1            |
| . Последовательность обучения прыжкам.                                           | 1            |
| Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».                           | 1            |
| Комплекс упражнений с длинной скакалкой                                          | 1            |
| Комплекс упражнений с короткими скакалками                                       | 1            |
| Комплекс упражнений со скакалкой «Лучики»                                        | 1            |
| Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета      | 1            |
| Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»                                   | 1            |
| Комплекс упражнений с мешочками                                                  | 1            |
| Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия                       | 1            |
| Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки»                       | 1            |
| Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка                       | 1            |
| Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении             | 1            |
| Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».                             | 1            |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».             | 1         |
| Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».                        | 1         |
| Знакомство с правилами проведения эстафет                       | 1         |
| Беговая эстафета                                                | 1         |
| Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)            | 1         |
| Эстафета на развитие статистического и динамического равновесия | 1         |
| Народные игры – основа игровой культуры                         | 1         |
| Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»                | 1         |
| Разучивание народных игр. Игра «Чижик»                          | 1         |
| Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»                 | 1         |
| <b>Итого</b>                                                    | <b>34</b> |

### 7 класс 1 вариант

| Тема занятия                                                          | Кол-во часов |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| Техника бега с ускорением, техника равномерного бега                  | 1            |
| Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»                               | 1            |
| Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь»                            | 1            |
| Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»                  | 1            |
| Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики»                        | 1            |
| Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками         | 1            |
| Развитие координации движений в прыжках со скакалкой                  | 1            |
| Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки»                          | 1            |
| Игра «Удочка». Игра «Кто выше»                                        | 1            |
| Комплекс упражнений с мячами                                          | 1            |
| Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»                      | 1            |
| Правила безопасного поведения при играх мячом                         | 1            |
| Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».                                | 1            |
| Передача мяча. Метание мяча                                           | 1            |
| Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса        | 1            |
| Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»    | 1            |
| Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности | 1            |
| Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»                        | 1            |
| Комплекс упражнений с мешочками                                       | 1            |
| Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия            | 1            |
| Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка            | 1            |
| Закаливание и его влияние на организм                                 | 1            |
| Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».             | 1            |
| Игра «Санные поезда».                                                 | 1            |
| Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»                      | 1            |
| Способы деления на команды. Считалки                                  | 1            |
| Веселые старты                                                        | 1            |
| Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».                         | 1            |
| Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».                                | 1            |
| Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».                                | 1            |
| Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.       | 1            |
| Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»                              | 1            |
| Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»                            | 1            |
| Разучивание народных игр. Игра «Котел»                                | 1            |
| <b>ИТОГО</b>                                                          | <b>34</b>    |

## 8 класс 1 вариант

| Тема занятия                                                            | Кол-во часов |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Значение бега в жизни человека и животных.                              | 1            |
| Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок»      | 1            |
| Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»       | 1            |
| Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»                    | 1            |
| Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу»                        | 1            |
| Разучивание считалок.                                                   | 1            |
| Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»                               | 1            |
| Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака» Игра «Летучий мяч»             | 1            |
| Комплекс ОРУ с набивными мячами                                         | 1            |
| Комплекс ОРУ с мячами                                                   | 1            |
| Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков                     | 1            |
| Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок»                         | 1            |
| Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки»                             | 1            |
| Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки»                          | 1            |
| Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?»                         | 1            |
| Знакомство с играми на внимательность                                   | 1            |
| Игры на внимательность                                                  | 1            |
| Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»             | 1            |
| Игра «Молчанка». Игра «Колечко».                                        | 1            |
| Игра «Краски». Игра «Перемена мест»                                     | 1            |
| Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.    | 1            |
| Игра «Строим крепость».                                                 | 1            |
| Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».                  | 1            |
| Игра «Лепим снеговика».                                                 | 1            |
| Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. | 1            |
| Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему»                            | 1            |
| Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».                   | 1            |
| Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».                                 | 1            |
| Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя»             | 1            |
| Организация и проведение игр на праздниках                              | 1            |
| Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»                          | 1            |
| Разучивание народных игр. Игра "Горелки".                               | 1            |
| Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»                             | 1            |
| Разучивание народных игр. Игра "Мишени".                                | 1            |
| <b>ИТОГО</b>                                                            | <b>34</b>    |

## 9 класс 1 вариант

| Тема урока                                                          | Кол-во часов |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды | 1            |
| Игра «Бег командами». Игра «Мешочек»                                | 1            |
| Игра «Городок». Игра «Русская лапта»                                | 1            |
| Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята»                       | 1            |
| Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки»                       | 1            |



|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах               | 1         |
| Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему»                                    | 1         |
| Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники»                                        | 1         |
| Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота»                            | 1         |
| Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре»               | 1         |
| Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр             | 1         |
| Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде»                                | 1         |
| Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка»                                | 1         |
| Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»                                | 1         |
| Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр                       | 1         |
| Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».    | 1         |
| Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».      | 1         |
| Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее»                     | 1         |
| Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник»     | 1         |
| Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках                  | 1         |
| Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение | 1         |
| Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».                                | 1         |
| Игра «Кто дальше» (на лыжах).                                               | 1         |
| Игра «Быстрый лыжник».                                                      | 1         |
| Способы деления на команды. Повторение считалок.                            | 1         |
| Эстафеты «Ходьба по начерченной линии»                                      | 1         |
| Эстафета с лазанием и перелезанием                                          | 1         |
| Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)                              | 2         |
| Традиционные народные праздники                                             | 1         |
| Разучивание народных игр. Игра "Корову доить"                               | 1         |
| Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина"                        | 1         |
| Разучивание народных игр. Игра "Коршун".                                    | 1         |
| Разучивание народных игр. Игра "Бабки".                                     | 1         |
| <b>ИТОГО</b>                                                                | <b>34</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022