

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Департамент образования и администрации города Нижнего Новгорода

ЧУ "СОШ "Ор Авнер"

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического
Совета учителей

Протокол №1

от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Методического
Совета

Заводчикова Н.В.
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ЧУ «СОШ
«Ор Авнер» об утверждении
ООП ООО

Витебская Ж.В.
Приказ № 110/О
от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 4 – 8 классов

Нижний Новгород 2024

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
I. Учебно – тематический план.....	17
II. Содержание изучаемого курса.....	23
III. Методическое обеспечение программы	24
Литература.....	26

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в движениях.

Подвижные игры, благодаря большому разнообразию их содержания игровой деятельности, всесторонне влияют на организм и его личность, способствуя решению важнейших педагогических задач школьного физического воспитания. Правильно подобранные подвижные игры вызывают положительную реакцию детского организма, хорошее самочувствие, бодрое жизнерадостное настроение. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённых умственных занятий.

Практическая значимость программы объясняется тем, что игровая деятельность имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, воли, воспитания чувства коллективизма, познавательных интересов, нравственных качеств. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом.

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц, тем самым, способствуя, улучшению осанки детей. Ценность подвижных игр заключается и в том, что приобретённые умения, качества, навыки, повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, оценивать новые условия, быстро выбрать и применить целесообразное и выгодное действия, причём строго в соответствии с правилами игры.

Актуальность программы

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость, выносливость, быстрота, координационные способности.

«Подвижные игры» - образовательная программа для обучающихся, дополняющая уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности школьников, укреплению здоровья и физического развития.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего

учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы:

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Расписание занятий: понедельник, вторник, пятница.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

Режим занятий:

периодичность занятий: 3 академических часа в неделю,
продолжительностью по 1 часу; общее количество часов: 102

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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 курса 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 курсу 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 являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно

Анализ результатов

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, проведение самостоятельно обучающимися игр, праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Для успешного проведения внеурочных занятий необходимо использовать спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, малые мячи, скакалки, гимнастические палки, кегли, канат (или заменяющую его прочную веревку), лыжи с палками, санки.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Техника безопасности при проведении занятий подвижными играми. Игры с элементами лёгкой атлетики.	23	-	23
2.	Игры с мячом	12		12
3.	Игры для развития гимнастических навыков	6		6
4.	Эстафеты с предметами	28		28
5.	Спортивные игры	22		22
6.	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	10		10
	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО:	102		102

I. Учебно-тематический план

№		Тема занятия	Содержание занятия
Игры с элементами лёгкой атлетики			
1	1	Техника безопасности при проведении занятий подвижными играми. Игры: «Вызов», «Пятнашки маршем».	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры.
2	2	«Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
3	3	«Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
4	4	«Старт после броска», «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
5	5	«Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Убегай-догоняй»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
6	6	«Убегай-догоняй», «Эстафета с перемещением на этапах», «Белые медведи»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
7	7	«Белые медведи», «Невод», «День и ночь»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
8	8	«День и ночь», «Вороны и воробьи», «Овладей кеглей»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
9	9	«Овладей кеглей», «Возьми городок», «Челночная эстафета»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
10	10	«Челночная эстафета», «Переставь булавы», «Возьми кеглю»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
11	11	«Будь внимательным», «Вокруг гимнастической скамейки».	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
12	12	«Эстафета с прыжками в длину», «Прыгуны и пятнашки»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры

13	13	«Скачки», «Прыжки через набивные мячи», «Скок-перескок»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
14	14	«С кочки на кочку», «Не оступись», «Пастух и козы»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
15	15	«Снайперы», «Попади в мяч», «Защищать товарища»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
16	16	«Перестрелка», «Защита укрепления», «Защита булав»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
17	17	«Городки с мячом», «Ловкие и меткие», «Сильный бросок»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
18	18	«Перегони мяч», «Два огня»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
19	19	«Два мяча», «Метко в цель», «Запятнай мячом»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
20	20	«Попади в мяч», «Попади в мяч на полу», «Попади в обруч»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
21	21	«Два мороза», «Весёлые прыжки», «Удочка», «Быстрые шеренги».	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
22	22	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки
23	23	«Чей отскок дальше», «Игра под сеткой»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Проведение игры
Игры с мячом			
24-25	1	«Пятнашки», «Охотники и утки»	Инструктаж по технике безопасности . Разминка. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
26-27	2	2Мяч капитану», «Подвижная цель»	Разминка. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
28-29	3	«Перестрелка», «Снайпер»	Разминка. Правила игры. Проведение игры.

30-31	4	«Подвижная цель», «Передал – садись», «Вышибалы»	Разминка. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
32-33	5	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.
34-35	6	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.
Игры для развития гимнастических навыков			
36-37	1	«Придумай сам», «Мостик и кошка»	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Правила игры. Проведение игры.
38-39	2	«Чехарда», «Гимнастический марафон»	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Правила игры. Проведение игры
40-41	3	«Полоса препятствий»	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Правила. Проведение полосы препятствий.
Эстафеты с предметами и без предметов			
42-43	1	Эстафеты: 1.«Бег на скорость», 2. «Каракатица», 3. «Прыгуны»	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. 1.Бежать как можно быстро добежав до фишки коснуться и обратно. 2. В и.п. «каракатицы» продвигаться до фишки обратно бегом. 3. Прыжками на двух ногах продвигаться до фишки обратно бегом.
44-45	2	Эстафеты с мячом.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бег или прыжки: а) мяч зажимается грудью или животами; б) можно зажать плечами; в) головами. Мяч держать двумя руками с партнером: а) впереди; б) сзади; в) сбоку.
46-47	3	Эстафеты с обручем.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги). 1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями. Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.

48-49	4	Эстафеты с гимнастической палкой.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Взять гимнастическую палку двумя руками: а) палка впереди; б) сзади; в) над головой. «Муравьи несут соломинку»: а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки). «Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног). Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).
50-51	5	Эстафеты со скакалкой	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед, без пары различными способами. 1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.
52-53	6	Эстафеты «переправы»	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д. Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое. Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).
54-55	7	Эстафеты с мячом	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Мяч можно держать двумя руками: а) над головой; б) за головой; в) за спиной; г) на плече и др. Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками. Отбивать мяч одной или двумя руками.

56-57	8	Эстафеты с мячом	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Нести мяч, стукнуть в обруч. В каждом обруче стукнуть мячом. а) вести мяч ногой; б) катить между предметами.
58-59	9	Эстафеты с мячом	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. «Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его). Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками. Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов). а) мяч зажимается между ступнями ног; б) между коленей (выполнять бег или прыжки).
60-61	10	Эстафеты с мячом	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом. Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.
62-63	11	Эстафеты с гимнастической палкой	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину. «Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину). Палку держать вертикально одной рукой. Держать палку: а) за спиной; б) за головой; в) на плече; г) перед грудью. С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).
64-	12	Эстафеты с обручем	Инструктаж по технике безопасности.

65			Разминка. Катить обруч (можно между предметами). Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия). Держать обруч: а) над головой; б) перед собой; в) за спиной; г) бег в обруче; д) на поясе; е) одной рукой. Пробежать через обручи. Бег «змейкой» и пролезть через обручи.
66-67	13	Эстафеты со скакалкой	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку). Бег со скакалкой. Добежать до скакалки, сделать определенное движение.
68-69	14	Эстафеты со скамейкой	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Преодоление скамейки как препятствия: а) с опорой на руки; б) на коленях с опорой на руки (разными способами); в) на животе с подтягиванием рук. – прыжки через скамейку; – прыжки на скамейку и соскок; – бег по скамейкам и через них.
Спортивные игры			
70-71	1	Мини-футбол	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра
72-73	2	Мини-футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра
74	3	Мини-футбол	Проведение игры. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты, координационных способностей.
75-76	4	Мини-баскетбол	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Игровые правила. Отработка

			игровых приёмов. Игра
77	5	Мини-баскетбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра
78	6	Мини-баскетбол	Проведение игры. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты, координационных способностей
79	7	Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
80-81	8	Баскетбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
82	9	Баскетбол	Проведение игры. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты, координационных способностей.
83	10	Пионербол	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
84-85	11	Пионербол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
86	12	Пионербол	Проведение игры. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты, координационных способностей.
87-88	13	Пионербол	Проведение игры. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты, координационных способностей.
89-90	14	Волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
91	15	Волейбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Развитие ловкости, быстроты, координационных способностей.
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи			
92-93	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения
94-95	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	Разминка. «Беседа о гигиене» Правила игр
96-97	3	Игры на развитие памяти.	Разминка. Игры «Художник» « Все помню»
98-	4	Игры на развитие	Разминка. Игры: «Море волнуется»,

99		воображения.	«Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.
100	5	Игры на развитие памяти	Разминка. «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.
101	6	Игры на развитие мышления и речи.	Разминка. Игры «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».
Итоговое занятие			
102	1	Спортивный праздник	Игры, эстафеты. Игры по желанию детей.

II. Содержание изучаемого курса

Игры с элементами лёгкой атлетики

Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место, Третий лишний, Воробьи и вороны, Метко в цель, «Два мороза», Весёлые прыжки, Удочка, Быстрые шеренги, позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Игры с мячом

Игры Пятнашки, Охотники и утки, Перестрелка, Снайпер, эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча, «Мяч капитану», «Подвижная цель», «Передал – садись», эстафеты с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.

Игры для развития гимнастических навыков

Игры «Придумай сам», Мостик и кошка, Чехарда, Гимнастический марафон, Полоса препятствий, позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

Эстафеты с предметами и без предметов

Эстафеты: со скакалками, с гимнастическими палками, с обручем, со скамейками, с мячами способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

Спортивные игры

Пионербол, мини - баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

Игры на развитие мышление, воображение, речи способствуют развитию предметного восприятия, преобладает наглядно-действенное мышление, развивается воссоздающее воображение, внимание произвольно, управляется внешними источниками.

III. Методическое обеспечение программы

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Способы работы с детьми по данной образовательной программе предусматривают групповые и индивидуальные формы проведения занятий, беседы, эстафеты, соревнования, спортивные праздники. Средства и методы, используемые на занятиях, позволяют обучающимся овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метаний, ловли, передачи ведения мяча, знаниями о рациональном дыхании, правильной осанке, умениями выполнять комплексы утренней гимнастики, упражнений с предметами. Все вышеперечисленные средства и методы позволяют достичь оптимальных результатов в обучении двигательным умениям и навыкам, содействовать развитию основных физических качеств и укреплению здоровья.

Литература

1. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2012;
2. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
3. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.
5. Найминова Э.И. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные и подвижные игры», Ростов – на - Дону «Феникс» 2001 г.