

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Ухта

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
«30» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ СОШ №16
№ 01-07/66
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ
ПРОГРАММА (ВД)**

«ОФП. Подвижные игры» для детей с ОВЗ

Возраст обучающихся 14-16 лет
Количество часов в году - 34
Педагог, реализующий программу:
учитель физической культуры
Шигапова Г.М.

Ухта 2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная адаптированная программа «ОФП. Подвижные игры» для детей с ОВЗ имеет физкультурно-спортивную направленность (далее – программа).

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

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 семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

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.

Цель программы: создание условий для физического развития детей с ОВЗ, формирование личности ребёнка средствами подвижных 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 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;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Виды и формы организации учебного процесса.

Формы организации: занятие проводится при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния детей с ОВЗ.

Начинается занятие с разминки, которая включает в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и

расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

На изучение курса в 8 классе отводится 1 час в неделю. Программа учебного предмета будет выполнена за 34 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Год обучения учащихся	возраст	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1 г.о.	14-16	1 раз в неделю	1 акад. час = 45 мин.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.

Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

- 1) с элементами легкой атлетики;
- 2) с элементами футбола;
- 3) с элементами волейбола;
- 4) с элементами баскетбола;
- 5) с элементами гимнастики;

Народные игры

- 1) русская лапта

Планируемые результаты

Обучающийся 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Ожидаемые результаты формирования УУД к концу года обучения

Раздел «Личностные универсальные учебные действия»

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- строить речевое высказывание в устной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- владеть общим приемом решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек;*
- *осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.*

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных

коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.*

Система оценки достижения планируемых результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	11-12	9-10	7-8
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учёта времени					

Тематическое планирование (1 час в неделю 34 часа в год)

Содержание	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей;	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей;	Взаимодействовать с командой и партнером
Игры на развитие способности к ориентированию в пространстве	Игры на развитие способности к ориентированию в пространстве	Взаимодействовать с командой и партнером
Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	Взаимодействовать с командой и партнером
Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействовать с командой и партнером
Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Беседовать о причинах возникновения травм во время игры.
Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Оказывать первой медицинской помощи.
Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Называть правила поведения на занятиях во время игр с мячами.
Игры на комплексное развитие координационных способностей.	Игры на комплексное развитие координационных	Рассказывать правила личной гигиены.

	способностей.	
Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Игры на овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Выделять правила организации самостоятельной игры.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименования объектов и средств	Количество
Учебно-практическое оборудование		
1	Мячи: волейбольный, футбольный	2
2	Скакалка детская	5
3	Кегли	12
4	Обруч пластиковый детский	5

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Планируемые результаты (УУД)
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты. выносливости	принимать и сохранять учебную задачу; Л. способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревнований.	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; владеть общим приемом решения задач.
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитии способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1	Осваивать технику прыжковых упражнений; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжка.	учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты. выносливости	установка на здоровый образ жизни;
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитии способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	Соблюдать технику безопасности при метании большого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	формулировать собственное мнение и позицию;

6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности; осваивать технику ведения большого мяча.	проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Осваивать технику подачи мяча различными способами, проявлять качества силы, быстроты. Выносливости.	установка на здоровый образ жизни;

12	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	Осваивать технику подачи мяча различными способами, проявлять качества силы, быстроты. Выносливости.	осуществлять синтез как составление целого из частей;
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	задавать вопросы; способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	.учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты. выносливости	адекватно воспринимать оценку учителя;
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты. выносливости	установка на здоровый образ жизни;
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	1	Осваивать технику подачи мяча различными способами, проявлять качества силы, быстроты.	осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты. выносливости	контролировать действия партнера;

				установка на здоровый образ жизни;
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	Осваивать технику подачи мяча различными способами, проявлять качества силы, быстроты.	различать способ и результат действия;
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты. выносливости	способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущееся цели.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты. выносливости	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности; осваивать технику ведения большого мяча.	строить речевое высказывание в устной форме;
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	использовать речь для регуляции своего действия;

25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	Осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости	вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	Осваивать технику подачи мяча различными способами, проявлять качества силы, быстроты.	способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности; осваивать технику ведения большого мяча.	принимать и сохранять учебную задачу;
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности; осваивать технику ведения большого мяча.	адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
30	Совершенствование передачи и	1	Осваивать технику подачи мяча	осуществлять анализ

	ловли мяча. Развитие скоростных, координационных качеств.		различными способами, проявлять качества силы, быстроты.	объектов с выделением существенных и несущественных признаков
31	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие скоростных, координационных качеств. Итоговый контроль.	1	Осваивать технику подачи мяча различными способами, проявлять качества силы, быстроты.	принимать и сохранять учебную задачу;
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	строить речевое высказывание в устной форме;
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	Осваивать технику подачи мяча различными способами, проявлять качества силы, быстроты.	принимать и сохранять учебную задачу;
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

Описание правил игр

№1. Быстро по местам

Играющие становятся в 1, 2, 3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя. Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).

№2 Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя «Стой!» все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право уклониться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он становится охотником.

№3 «Два мороза»

На противоположных сторонах площадки чертятся два круга «дома». В одном из домов находятся все играющие, кроме двух водящих «морозов», которые стоят посередине площадки.

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,
Я – мороз Красный нос,
Я – мороз Синий нос,
Кто из вас решится в
В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают: Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз -

и перебегают в противоположный «дом». По дороге морозы стараются их «заморозить» («пятнают»). «Замороженный» игрок остается на месте до тех пор, пока кто-либо из игроков не «разморозит» его во время следующей перебежки. Новые Деда Морозы назначаются после двух-трех перебежек.

№4. Старт за мячом

Ребята делятся на две команды и встают справа и слева от руководителя. Выполняют расчет по порядку в каждой команде. Назвав какой-либо номер, он бросает мяч вперед. Ребята, чьи номера назвали, бегут к мячу: тот, кто возьмет мяч раньше, возвращается с ним и передает руководителю. Команда получает очко.

№5. Отгадай, чей голосок?

Играющие образуют круг. Один из играющих становится в круг и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет говорить «Скок, скок, скок!» Все играющие идут по кругу и говорят «Мы составили все круг, повернувшись рядом вдруг (поворачиваются и идут в другую сторону). А кто скажет «Скок, скок, скок!» тот играющий на кого покажет руководитель, все вместе «Отгадай, чей голосок». Кто стоит в центре

круга, по голосу должен определить, кто сказал, если угадал, то указанный становится в центр. Если не угадал, игра продолжается и этот же игрок продолжает стоять в центре.

№6. Цветы

Выбирают водящего. Каждый игрок выбирает себе название цветка и говорит его вслух. Водящий бежит за кем-либо из разбежавшихся игроков, чтобы осалить. Игрок, которого вот-вот догонит, может назвать другой цветок. Тот, чей цветок назвали, поднимает вверх руку или по-другому привлекает к себе внимание. Тогда водящий бежит за этим игроком. Игрок, не успевший назвать новый цветок прежде, чем его осалит водящий, сменяет водящего. Не разрешается называть цветок, который никем не был выбран. Нарушивший это правило становится водящим.

№7. Прыгающие воробушки

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает в середине круга. Остальные – «воробьи», - вне круга. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный становится в центре круга у «кошки». Когда кошка поймает 3-4 «воробья» - выбирается новая «кошка». Побеждает тот, кого ни разу не поймали, и «кошка», которая сумела быстрее других поймать условленное число «воробьев». Правило: «кошка» ловит только в круге. «Воробьи» прыгают только на одной или двух ногах.

№8. Пустое место

Все играющие становятся в круг, водящий за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или в другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, друг перед другом они здороваются: подают друг другу руки, приседают и т. д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

№9. Эстафета – чехарда

Участники делятся на две колонны. Расстояние между участниками в колонне 8 – 9 шагов, они расходятся по своим местам и приседают. Перед первыми и последними номерами в колоннах проводят черту. По сигналу руководителя последний игрок поочередно перепрыгивает через всех присевших игроков своей колонны. Затем пробегает вперед на 6 шагов и приседает – это служит сигналом второму игроку и т.д.

№10. Не давай мяч водящему

1-й вариант (с футбольным мячом).

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре круга и старается выбить футбольный мяч за пределы круга. Остальные участники, стоя на расстоянии метра, друг от друга, стараются ногой задержать мяч, затем перекатывают его, не давая водящему. Если водящий забирает мяч и выбивает его из круга, то новым водящим становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. (Мяч не должен пролететь выше колен играющих).

2-й вариант (с баскетбольным мячом)

Играющие перебрасывают друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч. (Водящий может выбегать из круга за мячом, если он неточно брошен играющими.)

№11. Эстафеты-поезда

Играющие делятся на команды по 8-10 человек в каждой, встают в колонны. По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут к своим стойкам, которые находятся впереди каждой команды на расстоянии 10-15 метров, оббегают стойку, возвращаются к своей команде, берут с собой следующего игрока. Теперь вокруг стоек бегут, взявшись за пояс по два играющих и т.д. Когда первый игрок-машинист с полным «составом» возвратится на место, он поднимает руку.

№12. Кросс с мячом

Участники (по одному из команд) получают по мячу. Задание: каждый игрок должен провести мяч, подталкивая его ногой, до конца дорожки и обратно между расставленными кеглями или колышками. Первый колышек обходит справа, второй – слева и т.д. Если мяч укатился в сторону, положить его на место и продолжить игру.

№13. Мячом в корзину

Начертить небольшой круг, поставить в него корзину. Вокруг первого круга на расстоянии 3м от его центра начертить второй круг, на расстоянии 4м – третий круг, на расстоянии 5м – четвертый, на расстоянии 6м – пятый круг. Играющие встают с маленьким мячом в руках на линию второго круга. По команде все бросают мяч в корзину. Тот, кто промахнется, выходит из игры, остальные берут мяч, встают на линию третьего круга и опять бросают мяч. Игра продолжается до тех пор, пока бросающие мяч не дойдут до последнего круга. Попавшие в корзину с пятого круга занимают первое место, с четвертого – второе и т.д. Игра повторяется несколько раз. Затем подсчитывается общая сумма очков. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

№14. Бой петухов

1-й вариант

Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока, каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победенным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.

2-й вариант

Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)

№15. Космонавты

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:

«Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!»

После этих слов все бегут к ракетодрому (заранее определенные места с указанием числа пассажиров) и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

№16. Тяни-толкай

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной.

№17. Подвижная цель

Дети стоят за линией круга. В центре круга – водящий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в водящего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Водящий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в водящего, стает на его место.

№18. Дай руку

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взавшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

№19. Защити башню

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

№20. Дальше бросишь - ближе бежать

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки (можно теннисные мячики), каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

№21. Карельские салки

Для игры потребуются санки (по штуке на два человека) и ровная заснеженная площадка. Игроки делятся на пары - один из пары садится на санки - "седок", а второй игрок будет возить седока на санках - это "олень". По жребию или считалкой выбирается водящая пара. Как и в обычных **салках** - водящая пара должна догнать любую-другую пару. Но салить может только седок (он должен дотронуться до другого седока), а олень - только тащит санки с седоком. Седокам запрещается касаться ногами снега (т.е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.

№22. Третий лишний

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

№23. Бездомный заяц

Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать вовнутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем, и теперь он должен убежать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.

Варианты: Вместо круга можно парами взяться за руки и руки поднять вверх, это и будет домик. Если в домик забежал заяц, он должен к одному из игроков повернуться спиной, тот и становится бездомным зайцем.

№24. Повтори-ка

Количество играющих не ограничено. Выбирается тема игры, например «Дикие животные».

Один из играющих называет какого-либо зверя, допустим льва. Следующий повторяет «лев» и от себя прибавляет название другого животного «тигр». Третий повторяет «лев, тигр» и прибавляет «носорог». Каждый следующий игрок, перечислив всех ранее названных животных, добавляет от себя ещё одно название.

После достижения последнего игрока - эстафета продолжается с первого игрока и так по кругу, пока не останется один победивший.

Тот, кто не сможет повторить названия всех животных или перепутает их порядок (за этим следит судья – воспитатель, учитель) - выбывает из игры. Тот, кто не сможет повторить всех животных или перепутает их порядок – выбывает из игры.

По желанию играющих слова можно подбирать на любые темы, например: домашние животные, птицы, цветы, города и т.д.

№25. Цвет

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать. Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5-6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим. Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают. Задача водящего - догнать и прикоснуться к убегающему (т.е. осалить). После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

№26. Не наступи на снежный ком

Играющие скатывают несколько снежных комьев и кладут их на середину площадки на расстоянии 0,5 – 1,0 м друг от друга. Вокруг комьев учащиеся образуют круг и берутся за руки. По команде руководителя, не разжимая рук, они стараются заставить друг друга задеть за комья. Чтобы не задеть за ком, можно его обежать или перепрыгнуть через него. Тот, кто задел за ком или опустил руки, когда ему угрожала опасность, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три игрока, которые считаются победителями.

№27. Игры с мячом

А) Выбирается по 2 капитана. Все играющие делятся на 2 команды. Капитаны становятся лицом к своей команде и поочередно передает (перебрасывает) мяч каждому игроку до последнего, передал мяч – садись, и в конце встают.

Б) передача мяча в колонне над головой, последний игрок бежит и становится впереди, так же, но мяч передает между ногами. Все игроки должны побывать впереди.

№28. Мяч соседу

Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

№29. Мяч среднему

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.

№30. Вышибалы

Участники делятся на 3 команды. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и одна водящие. Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а водящие между ними. Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю. В кого попали мячом, он меняется с вышибалой местами.

№31. Соревнование тачек

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

№32. Школа мяча

Это игровые упражнения с мячом.

Поймай от пола! Две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. По сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

- бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

Поймай от стены! Команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий:

- броски выполнять двумя руками снизу;
- поймать мяч от стены сразу после отскока;
- бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками и т. д.

№33. С двумя мячами навстречу

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю.

№34. Салка и мяч

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать. Его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

№35. Прыжок за прыжком

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока (один – налево, другой – направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку снова за концы. Как только скакалка поднята с

земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Игроки колонны. Закончившие прыжки первыми побеждают.

№36. Падающая палка

Все играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину круга и водит. Водящий получает палку, ставит один конец на поле, а другой держит в руке. Водящий называет номер и отпускает палку. Названный номер должен успеть схватить палку пока она не упала. Играют установленное время.

№37. Защищай товарища

Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с мячом. Игроки в кругу выстраиваются в колонну и берут друг друга за пояс. Задача метящих мячом попасть в последнего игрока команды.

Приложение

Выбор водящего:

- по назначению учителя;
- по жребию;
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр

Распределение на команды

- по усмотрению учителя;
- путем расчета;
- по сговору;
- по жребию;

Считалочки

Аист-аист-аист - птица,
Что тебе ночами снится?
- Мне болотные опушки.
А еще?
- Еще лягушки.
Их ловить, не изловить.
Вот и все, тебе водить!

Вышли мыши как-то раз.
Посмотреть который час.

На золотом крыльце сидели:
Царь, царевич, король, королевич,
Сапожник, портной.
Кто ты будешь такой?
Выходи поскорей,
Не задерживай добрых и честных людей!

Высоко-превысоко.
Кинул я свой мяч легко.
Но упал мой мяч с небес,

Раз-два-три-четыре,
Мыши дернули за гири.
Тут раздался страшный звон –
Разбежались мыши вон!

Завтра с неба прилетит
Синий-синий-синий кит,
Если веришь, стой и жди,
А не веришь - выходи!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды и цветы –
Ты пойдика, поводи!

За морями, за горами,
За железными столбами.
На пригорке теремок,
На дверях висит замок,
Ты за ключиком иди.
И замочек отомкни.

Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.

**

Барабан, барабан,
Ты зря не барабань.
Раз, два, три, четыре, пять –
Выводи ребят играть.

Возле дома на площадке
Мы играть решили в прятки.
Скоро прятаться начнем,
А тебя водить зовем.

Закатился в темный лес.
Раз-два-три-четыре-пять,
Я иду его искать.

Тучи, тучи, тучи, тучи.
Скачет конь большой, могучий.
Через тучи скачет он,
Кто не верит – выйди вон!

Вышли мышки как - то раз.
Поглядеть, который час.
Раз, два, три, четыре –
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон.

Я куплю себе дуду,
И по улице пойду,
Громче дудочка дуди:
Мы играем, ты води.

Бегал по двору щенок.
Видит пирога кусок,
Под крыльцо залез и съел,
Задремал и засопел.

А вот мы не будем спать,
Всем нам хочется играть

Гномик золото искал.
И колпак свой потерял!

Сел, заплакал: "Как же быть?!" Выходи! Тебе
водить!

Литература

1. А.В. Кенеман Детские подвижные игры. Москва «Просвещение» 1999
2. В. И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2006
3. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) Москва «Просвещение» 2002г.

