

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
пгт Опарино»

«Рекомендована»
педагогическим советом

Протокол № 1_
от 26.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____ А.Н. Бабкина
Приказ № 84/4 от 01.09.2022

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей –13-15 лет

Составитель: Жуков А.В.,

воспитатель

пгт Опарино, 2022

Пояснительная записка

Испокон веков в играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о честности, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Игра имеет широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков. Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей. В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом. Желание играть – главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Актуальность программы – дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности** определяется необходимостью сбалансировано организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи

Образовательные

Формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям спортивными играми

Развивающие

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)

Воспитательные

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, моральных и волевых качеств личности

Коррекционные

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития.

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» (возраст обучающихся 13 - 15 лет) рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю). Продолжительность занятия – 40 минут.

Формы проведения: игра; соревнование, эстафета.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные: развитие адекватных представлений о собственных возможностях; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные

Познавательные: выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные: самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия окружающих; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Коммуникативные: сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным

мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающим.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Игры с бегом и прыжками	18	2	16
2	Игры с метанием мяча на дальность и в цель	9	1	8
3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	7	1	6
4	Всего	34	4	30

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Элементы содержания	Деятельность педагога
1.	Подвижные игры в школе и дома.	Беседа «Подвижные игры в школе и дома». Техника безопасности в спортивном зале и на спортплощадке. Анкета «Подвижные игры в школе».	Готовит презентацию «Подвижные игры в школе и дома». Проводит вводный инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале и на спортплощадке.
Игры с бегом и прыжками.			

2.	Игра «Найди себе пару»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Правила игры «Найди себе пару».</u> Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только водящий подаст знак, обучающиеся разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество обучающихся и в конце игры один остается без пары. 3. <u>Подвижная игра «Найди себе пару»</u></p>	Разъясняет обучающимся правила игры «Найди себе пару». Организует работу по проведению игры «Найди себе пару»
3.	Игра «Паук и мухи»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Паук и мухи».</u> В одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук – водящий. Все остальные обучающиеся – мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу водящего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений подсчитывается количество пойманных мух. 3. <u>Подвижная игра «Паук и мухи»</u></p>	Разъясняет обучающимся правила игры «Паук и мухи». Организует работу по проведению игры «Паук и мухи»
4.	Игры по выбору учащихся «Найди себе пару», «Паук и мухи»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Найди себе пару».</u> 3. <u>Подвижная игра «Найди себе пару».</u> 4. <u>Правила игры «Паук и мухи».</u> 5. <u>Подвижная игра «Паук и мухи»</u></p>	Повторяет совместно с обучающимися правила игр «Найди себе пару», «Паук и мухи». Организует работу по проведению игр «Найди себе пару», «Паук и мухи».
5.	Игра «Медведь и пчелы»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Правила игры «Медведь и пчелы»</u> Участники делятся на две команды – «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (саят) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге. 3. <u>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</u></p>	Разъясняет обучающимся правила игры «Медведь и пчелы». Организует работу по проведению игры «Медведь и пчелы»
6.	Игра «Ноги от земли»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Правила игры «Ноги от земли».</u> Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только педагог произнесёт: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий. <u>Подвижная игра</u></p>	Разъясняет обучающимся правила игры «Ноги от земли». Организует работу по проведению игры «Ноги от земли»

		«Ноги от земли»	
7.	Пустое место	<p>1. Комплекс ОРУ. Правила игры «Пустое место». Участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.</p> <p>3. Подвижная игра «Пустое место»</p>	Разъясняет обучающимся правила игры «Пустое место». Организует работу по проведению игры «Пустое место»
8.	Игра «Третий лишний»	<p>1. Комплекс ОРУ. 2. Правила игры «Третий лишний». Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5-2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.</p> <p>3. Подвижная игра «Третий лишний»</p>	Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Третий лишний» Организует работу по проведению игры «Третий лишний»
9.	Разученные игры с бегом и прыжками на выбор обучающихся	<p>1. Комплекс ОРУ. 2. Повторение правил разученных игр. 3. Игры по выбору обучающихся.</p>	Подбирает комплекс ОРУ. Повторяет совместно с обучающимися правила разученных игр с бегом и прыжками. Организует работу по проведению разученных игр.
10.	Спортивная эстафета с бегом и прыжками «Кузнечики»	<p>1. Комплекс ОРУ. 2. Разъяснение правил эстафеты. Эстафета с бегом и прыжками «Кузнечики»: а) прыжки на двух ногах; б) прыжки на правой ноге; в) прыжки на левой ноге; г) туда – на правой ноге, обратно – на левой или наоборот.</p> <p>4. Подведение итогов эстафеты.</p>	Подбирает: комплекс ОРУ, задания для эстафеты.
11.	Игра «Ловля оленей»	<p>1. Комплекс ОРУ. 2. Правила игры «Ловля оленей» Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки - олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.</p> <p>3. Подвижная игра «Ловля оленей»</p>	Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Ловля оленей». Организует работу по проведению игры «Ловля оленей»

12.	Игра «Ловля оленей»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Повторение правил игры «Ловля оленей».</u> 3. <u>Подвижная игра «Ловля оленей»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Повторяет совместно с обучающимися правила игры «Ловля оленей». Организует работу по проведению игры «Ловля оленей»</p>
13.	Игра «Снежинки и ветер»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Снежинки и ветер».</u> По сигналу «Ветер!» обучающиеся – «снежинки» бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» – приседают («снежинки упали на землю»). 3. <u>Подвижная игра «Снежинки и ветер»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Снежинки и ветер». Организует работу по проведению игры «Снежинки и ветер»</p>
14.	Игра «Снежинки и ветер»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Повторение правил игры «Снежинки и ветер».</u> 3. <u>Подвижная игра «Снежинки и ветер»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Повторяет совместно с обучающимися правила игры «Снежинки и ветер». Организует работу по проведению игры «Снежинки и ветер»</p>
15.	Игра «Бездомный заяц»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Бездомный заяц».</u> Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки – зайцы – чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его. Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником. 3. <u>Подвижная игра «Бездомный заяц»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Бездомный заяц». Организует работу по проведению игры «Бездомный заяц»</p>
16.	Игра «Бездомный заяц»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Повторение правил игры «Бездомный заяц».</u> 3. <u>Подвижная игра «Бездомный заяц»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Повторяет совместно с обучающимися правила игры «Бездомный заяц». Организует</p>

			работу по проведению игры «Бездомный заяц»
17.	Разученные игры на снегу и льду по выбору обучающихся	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u></p> <p>2. <u>Повторение правил разученных игр.</u></p> <p>3. <u>Игры по выбору обучающихся.</u></p>	Подбирает комплекс ОРУ. Повторяет совместно с обучающимися правила разученных игр. Организует работу по проведению разученных игр.
18.	Эстафета «Санний спорт»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u></p> <p>2. <u>Разъяснение заданий эстафеты.</u></p> <p>3. <u>Эстафета «Санний спорт».</u></p> <p>- «Снежная эстафета».</p> <p>Обе команды, взяв по снежку, катят его к финишу. Выигрывает команда, которая первой вернется обратно и у кого ком окажется больше.</p> <p>- «Перетягивание».</p> <p>На сани ставится снежная баба, сделанная заранее или из снежных комков, которые команды сделали в предыдущем конкурсе. К санкам спереди и сзади прикреплены плотные веревки. По сигналу ведущего команды начинают тянуть каждый в свою сторону. Выигравшей считается команда, перетянувшая соперников на свою сторону.</p> <p>- «Еду к цели».</p> <p>Участвуют две пары. Ваша задача: мальчик, сидя на санках и отталкиваясь ногами, должен</p>	Подбирает: комплекс ОРУ, задания и оборудование для эстафеты.
		<p>объехать зигзагообразно препятствия, в виде палок, добраться до девочки, которая стоит за последним препятствием, посадить ее на санки и тем же зигзагообразным способом вернуться на старт.</p> <p>-«Лабиринт».</p> <p>Зигзагом ставятся палки. Один из участников садится на санки, другой, преодолевая препятствия, везет его до стула, где они меняются местами, объезжают вокруг стула и едут к старту, там их меняет вторая пара участников.</p> <p>4. Подведение итогов.</p>	

19.	Спортивный турнир «Богатырская сила»	<p>Турнир:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Мы вместе». <p>Вся команда садится на корточки, друг за другом, положив руки на пояс соседу, и проходят дистанцию, обходя островки (стулья), до финиша. Победит та команда, которая быстрее и без потерь пройдет дистанцию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Глазом зорким, рукой твёрдою!». <p>Преодолевая препятствия, участники должны добежать до «огневого» рубежа, бросив дротик (копье - дартс), поразить им цель (воздушный шар) и передать эстафету следующему участнику.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Солнышко». <p>На расстоянии 15-20 м лежит обруч. Каждый участник по очереди берёт гимнастическую палку, бежит к обручу и выкладывает свой лучик. Так получится солнышко. У кого самое красивое и кто будет первым?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Спасти девицу-красавицу». Каждая команда делится на пары. На противоположном берегу реки находится ваша девица (мяч) в руках страшного злодея, ваша задача спасти её и доставить на свой берег. (Мальчики, скрестив руки, должны на них донести мяч на свою сторону). - Конкурс механиков. <p>Ведущий: Ваша задача – с помощью ложки перенести воду из одного сосуда в другой. Кто быстрее и точнее сделает это? (Атрибуты: две ложки, две тарелки, два стакана.)</p>	Подбирает задания и оборудование для турнира.
Игры с метанием мяча			
20.	Игра «Перестрелка»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Правила игры «Перестрелка».</u> Проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия, чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия. <p>Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.</p> <p>3. <u>Подвижная игра «Перестрелка»</u></p>	Разъясняет правила игры «Перестрелка». Организует работу по проведению игры «Перестрелка»

21.	Точный бросок	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Точный бросок».</u> Для игры понадобятся 2 обруча и 2 мяча. Играют две команды по 8-12 человек. Каждая команда делится еще пополам, половинки расходятся на 3-4 м и строятся в колонну по одному лицом друг к другу. Между ними кладут обручи, и первым игрокам в одной из половинок (там, где игроков больше) каждой команды дают по мячу. Задача игроков – точно попасть в обруч мячом так, чтобы отскочивший мяч мог поймать игрок противоположной половинки команды. Поймав мяч, участник таким же способом возвращает мяч своему партнеру по команде, стоящему в противоположной колонне. После броска игроки отходят в сторону. Если мяч задел обруч или если его не смог поймать игрок, бросок повторяется, пока все не будет выполнено правильно. Игра проводится в быстром темпе, команда, закончившая раньше, выигрывает. В этой игре можно устроить и личное первенство. Очерчивается линия броска, и игроки по очереди кидают мяч в обруч, а отскочивший мяч ловит, например, ведущий. За каждый точный бросок с хорошим отскоком (прямо в руки ведущему) дается одно очко. Игра проводится несколько раз, потом подводят итоги.</p> <p>3. <u>Подвижная игра «Точный бросок»</u></p>	<p>Разъясняет обучающимся правила игры «Точный бросок».</p> <p>Организует работу по проведению игры «Точный бросок»</p>
22.	Точный бросок	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Повторение правил игры «Точный бросок».</u> 3. <u>Подвижная игра «Точный бросок»</u></p>	<p>Повторяет совместно с обучающимися правила игры «Точный бросок».</p> <p>Организует работу по проведению игры «Точный бросок»</p>
23.	Броски в мишени	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Броски в мишени».</u> Для игры понадобится мел. В этой игре бросают в мишени теннисный или литой резиновый мяч. Ведущий заранее чертит на детской площадке 3 мишени. Первая смещена несколько вправо от линии броска, находится на расстоянии 10 м от стартовой линии. Вторая мишень расположена точно по линии броска, на расстоянии 20 м, третья смещена несколько влево, находится на расстоянии 15 м от стартовой линии. Мишени имеют по 5 концентрических окружностей, диаметр мишеней – от 1 до 1,5 м. Их размеры и дальность расположения зависят от возраста и уровня тренированности детей. Игроки выполняют по три броска. Попадание «в яблочко» любой мишени приносит игроку 10 очков, следующая полоса – 8 очков и т. д. Последняя полоса на мишени приносит участнику 2 очка. За каждый бросок дается по одному очку. После бросков всех игроков подсчитываются результаты. Самый меткий имеет наибольшее количество очков.</p> <p>3. <u>Подвижная игра «Броски в мишени»</u></p>	<p>Разъясняет обучающимся правила игры «Броски в мишени».</p> <p>Организует работу по проведению игры «Броски в мишени»</p>

24.	Броски в мишени	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Повторение правил игры «Броски в мишени».</u> 3. <u>Подвижная игра «Броски в мишени»</u></p>	Повторяет совместно с обучающимися правила игры «Броски в мишени». Организует работу по проведению игры «Броски в мишени»
25.	Сходу – в цель	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Сходу – в цель».</u> На площадке обозначается линия старта, на расстоянии 10 м от нее – линия броска, далее через 10 м устанавливается мишень размером 0,5-0,8м. Участники игры бежит от стартовой линии до линии броска и сходу бросает теннисный мяч в мишень. Все игроки выполняют броски по очереди. 3. <u>Подвижная игра «Сходу – в цель»</u></p>	Разъясняет обучающимся правила игры «Сходу – в цель». Организует работу по проведению игры «Сходу – в цель»
26.	Попади в корзинку	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Правила игры «Попади в корзинку».</u> Для игры понадобится небольшая корзинка или детское пластиковое ведро и веревка. Корзинку подвешивают так, чтобы она могла раскачиваться, как маятник. Для более равномерного движения на дно можно насыпать немного земли или песка. Двое играющих встают в нескольких метрах от корзинки, повернувшись лицом в одну сторону, и пытаются за бросить в нее какие-нибудь мелкие предметы, например камешки. У одного игрока – камешки темного цвета, у другого – светлые. Также можно использовать желуди, шишки и т.д. Игра заканчивается, когда корзинка перестает качаться. Из нее высыплют содержимое и подводят итоги игры. Выигрывает тот, чьих предметов в корзинке больше. 3. <u>Подвижная игра «Попади в корзинку»</u></p>	Разъясняет обучающимся правила игры «Попади в корзинку». Организует работу по проведению игры «Попади в корзинку»
27.	Разученные игры с метанием мяча по выбору обучаю- щихся	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Повторение правил разученных игр с метанием мяча.</u> <u>Подвижные игры по выбору обучающихся</u></p>	Повторяет совместно с обучающимися правила игр с метанием мяча. Организует работу по проведению игр с метанием мяча.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений			

28.	Игра «Круговая лапта»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Правила игры «Круговая лапта».</u> Количество игроков – 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первые выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.</p> <p>3. <u>Подвижная игра «Круговая лапта»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Круговая лапта». Организует работу по проведению игры «Круговая лапта»</p>
29.	Игра «Волны по кругу»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Волны по кругу».</u> Стулья устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Стульев столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встает в центр круга. Остальные игроки садятся на стулья, а один из стульев остается свободным. Водящий должен успеть сесть на свободный стул, пока другие передвигаются туда сюда, мешая ему. Когда водящему удастся занять место на стуле, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему. Водящий может отдавать команды участникам «Вправо» (игроки должны переместиться по часовой стрелке на одно место), «Влево» (игроки должны переместиться против часовой стрелки на одно место) или команда «Хаос». При команде «Хаос» участники должны быстро поменяться местами, ведущий старается сесть на любой свободный стул. Игрок, занявший стул, который добыл свободным до команды «Хаос», становится водящим.</p> <p><i>Примечания.</i> Можно усложнить игру, разверну стулья наружу. При этом водящий бегаёт снаружи круга и ему запрещается команда «Хаос».</p> <p>3. <u>Подвижная игра «Волны по кругу»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Волны по кругу». Организует работу по проведению игры «Волны по кругу»</p>
30.	Игра «Шапка-невидимка»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Шапка-невидимка».</u> Игроки становятся в круг, смотря в затылок друг другу, а мячик ложится посередине</p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Шапка-невидимка»</p>

		<p>этого круга. После этого игроки начинают передавать шапку (игрок у которого шапка, передает ее впереди стоящему игроку). Так передают шапку по кругу, пока кто-то не решит, что его соседу пора стать невидимкой – игрок с шапкой, неожиданно для впереди стоящего, надевает на его голову шапку со словами «Берегись невидимки!» После чего все игроки разбегаются, а невидимка должен добежать до мяча, схватить его и крикнуть «Стой, ни с места!». После этого все игроки останавливаются, а невидимка старается попасть мячом со своего места по любому игроку. Если невидимка попал по какому-либо игроку, то он бросает шапку и убегает, а игрок (по которому попал невидимка) сам становится невидимкой (т.е. бежит к мячу, надевает шапку и старается попасть по другому игроку и т.д.). Если же невидимка (уже неважно какой) промахнулся, то игра начинается заново.</p> <p>Примечания. Стоя в кругу, не разрешается оборачиваться назад.</p> <p>3. Подвижная игра «Шапка-невидимка»</p>	<p>Организует работу по проведению игры «Шапка-невидимка»</p>
31.	Игра «Цвет»	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Правила игры «Цвет».</u> В ней могут принимать участие 10 и больше человек. 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.</p> <p>3. <u>Подвижная игра «Цвет»</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Разъясняет обучающимся правила игры «Цвет». Организует работу по проведению игры «Цвет»</p>
32.	Разученные игры с элементами ОРУ по выбору обучающихся	<p>1. <u>Комплекс ОРУ.</u> <u>Повторение правил разученных игр с элементами ОРУ.</u> 3. <u>Подвижные игры с ОРУ</u></p>	<p>Подбирает комплекс ОРУ. Повторяет совместно с обучающимися правила игр с элементами ОРУ. Организует работу по проведению игр с элементами ОРУ.</p>

33.	Подвижные игры по выбору обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Комплекс ОРУ.</u> 2. <u>Повторение правил разученных игр.</u> 3. <u>Подвижные игры.</u> 	Подбирает комплекс ОРУ. Повторяет совместно с обучающимися правила разученных игр. Организует работу по проведению разученных игр по выбору обучающихся.
34.	Спортивный праздник «Полоса препятствий»	<p>«Полоса препятствий»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виртуоз. Каждый участник команды должен пройти по разложенному на полу канату, не упав. Если все-таки это произошло, то команда начинает сначала. - Снайперы. Каждый игрок бросает баскетбольный мяч в кольцо. Выигрывает в этом конкурсе та команда, которая больше всех попала в кольцо. - Бегун. На этом этапе участники по очереди бегут 30м на время. Складывается лучшее и худшее время и находится среднее значение. Выигрывает та команда, у которой результат меньше. - Самый сильный. Выбирается один из команды. Ему дается гиря 2-8 кг. Сколько раз он ее поднимет на вытянутую руку. Нельзя ставить гирю или держать ее обеими руками. Оценивается количество раз. - Отгадай загадки. Лежат обручи на расстояние прыжка, в каждом обруче лежит загадка (на спортивную тему). Участник прыгает в обруч и отгадывает загадку. Оценивается быстрота и правильность ответов. 	Подбирает задания и оборудование для эстафеты.

Список литературы

1. Воловик, А.В. Педагогика досуга [Текст]: Учебник / А.В. Воловик. - М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. - 240 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портной. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 510 с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учебник для студентов педагогических ВУЗов / М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 160 с.
4. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи [Текст] / Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 463 с.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. - М.: Советская Россия, 1987. - 160 с.
6. Пензулаева, Л.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Погодаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погодаев. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
8. Скачков, И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе

[Текст]. Книга для учителя/ И.Г. Скачков. - М.: Просвещение,1991.- 64 с.
9. Фомин,Н.А., Фомин В.Е. Возрастные основы физического воспитания
[Текст]/Н.А.Фомин, В.Е. Фомин.- М.: Физиология и спорт, 2008.
Фролова, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В.Г.
Фролова. - М.: «Просвещение», 2001.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Дата
1.	Подвижные игры в школе и дома.	
Игры с бегом и прыжками		
2.	Игра «Найди себе пару»	
3.	Игра «Паук и мухи»	
4.	Игры по выбору обучающихся «Найди себе пару», «Паук и мухи»	
5.	Игра «Медведь и пчелы»	
6.	Игра «Ноги от земли»	
7.	Игра «Пустое место»	
8.	Игра «Третий лишний»	
9.	Разученные игры с бегом и прыжками на выбор обучающихся	
10.	Спортивная эстафета с бегом и прыжками «Кузнечики»	
11.	Игра «Ловля оленей»	
12.	Игра «Ловля оленей»	
13.	Игра «Снежинки и ветер»	
14.	Игра «Снежинки и ветер»	
15.	Игра «Бездомный заяц»	
16.	Игра «Бездомный заяц»	
17.	Разученные игры на снегу и льду по выбору обучающихся	
18.	Эстафета «Саный ход»	
19.	Спортивный турнир «Богатырская сила»	
Игры с метанием мяча		
20.	Игра «Перестрелка»	
21.	Точный бросок	
22.	Точный бросок	
23.	Броски в мишени	
24.	Броски в мишени	
25.	Сходу – в цель	
26.	Попади в корзинку	
27.	Разученные игры с метанием мяча на дальность по выбору обучающихся	
Игры с элементами ОРУ		
28.	Игра «Круговая лапта»	
29.	Игра «Волны по кругу»	
30.	Игра «Шапка-невидимка»	
31.	Игра «Цвет»	
32.	Разученные игры с элементами ОРУ по выбору обучающихся	
33.	Подвижные игры по выбору обучающихся	
34.	Спортивный праздник «Полоса препятствий»	