

**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Алтайская общеобразовательная школа №1»**

**«Согласовано»**

Протоколом педагогического совета  
№1 от « 29 » августа 2024г.

**«Утверждено»**

Директор школы  
  
Т. В. Подтеп  
« 28 » августа 2024г.  
Приказ № 56 – о.д.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеобразовательная (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**Объединения дополнительная образования «Подвижные игры» для обучающихся 7-10 лет**  
**направленность: физкультурно- спортивная**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения классных руководителей  
протокол № 1 от « 29 » августа 2024г.  
руководитель МО Т.И. Купша

**Составил : учитель физкультуры,**  
**педагог дополнительного образования**  
**Владимир Владимирович Белов**

**г. Барнаул, 2024-2025 учебный год**

## Содержание

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>Стр. 2</b>
<b>2</b>	<b>Роль и место курса «Подвижные игры» в учебном плане</b>	<b>Стр.4</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Стр.7</b>
<b>4</b>	<b>Прогнозируемые результаты применения программы</b>	<b>Стр.9</b>
<b>5.</b>	<b>Календарно-тематическое планирование.</b>	<b>Стр.11</b>
<b>6.</b>	<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	<b>Стр.19</b>
<b>7.</b>	<b>Литература</b>	<b>Стр.20</b>

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Программа составлена в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ №1008 от 29.08.2013 г. Минобрнауки РФ) и методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (приказ №535 от 19.03.2015 г. Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края).

Занятия проводятся в соответствии с составленным педагогом дополнительного образования - руководителем кружка В.В.Белов и утвержденным директором школы расписанием занятий. Расписание составлено в соответствии с рекомендуемым режимом занятий по дополнительным общеразвивающим программам в том числе для детей с ограниченными возможностями (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014), а также с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

Программа спортивной секции разработана на основе авторской программы физического воспитания 1 – 11 классы.

Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2009 год.

Содержание данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы определяется Адаптированной дополнительной общеобразовательной программой КГКОУ «Алтайская общеобразовательная школа №1». Программа рассчитана на общее количество часов, реализуемых за 1 год – 175 (в том числе теоретических - 24, практических - 151)

Нагрузка распределена следующим образом: длительность занятия – 40 минут, наполняемость занятия – не более 15 человек. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся 7-10 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

## **Роль и место курса «Подвижные игры» в учебном плане**

*Подвижная игра* – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

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

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### *Игра как средство воспитания.*

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### *Игра в жизни ребёнка.*

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### *Оздоровительное значение подвижных игр.*

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

#### *Алгоритм работы с играми:*

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

*оздоровительная направленность*, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

*повышение двигательной подготовленности* учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

*Ожидаемый результат:*

- потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- формирование начального представления о культуре движения;
- применение физических упражнений для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- умение работать в коллективе.

### 3. Содержание учебного предмета

разделы	Общее количество часов	теория	практика
Введение. Здоровый образ жизни ЗОЖ. Охрана труда и техника безопасности	8	8	-
Правила проведения подвижных игр, необходимый инвентарь	5	5	-
Спортивные и подвижные игры.	48	-	48
Зимние виды игр	48	-	48
Спортивные эстафеты.	25	-	25
<b>Итого</b>	136	24	121

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Введение. Здоровый образ жизни ЗОЖ. Охрана труда и техника безопасности** Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила проведения подвижных игр, необходимый инвентарь** Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Спортивные и подвижные игры;** Подвижные игры. Эстафеты. Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». «Игра белок», «Разведчики», «Щенок». Эстафета. Упражнение «Боксёры». Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». «Хвостики». «Паровоз», «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору».

Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. «Снип – Снап», «Быстрая тройка», Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки. Преодоление малых препятствий. Игра-эстафета со скакалкой. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Чередование ходьбы и бега. Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Перетягивание каната. Самостоятельные игры «Очистить свой сад от камней»,

**Зимние виды игр:** ТБ при катании на лыжах. Игры. Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», Игры на лыжах. «Гонки санок», «Попади в цель». Катание на лыжах. Эстафета. Игры: «Быстрые упряжки», «Кто быстрее приготовится», «Поменяй флажки», «Через препятствия», «Штурм высоты», Эстафета.

Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»,

Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся.

Эстафета на лыжах. Ходьба парами, тройками. Снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей. Эстафета на лыжах.

Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен», «Горелки».

**Спортивные эстафеты:** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Метко в цель», «Конники- спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. «Метание в цель», Ловля и передача мяча в движении. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Челночный бег. Броски в цель. «Быстрые и меткие», «Зайцы в

огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки». Соревнования «Самый, меткий», «Самый быстрый». Игры «Успей поймать», «Космонавты». Соревнование на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. «Пустое место», «Часовые и разведчики». ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик». «Удочка», «Не урони мяч». Подвижные игры. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору. «Прыжок за прыжком». Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву», «Хвостики», «Падающая палка», Комбинированная эстафета. Игры по желанию детей. Подвижные игры. «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей, скакалкой. Игры по выбору. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. «Снип – Снап», «Быстрая тройка»

#### 4. Прогнозируемые результаты применения программы

Прогнозируемые результаты применения программы направлены:

- **на формирование первичных общеучебных умений и навыков** у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.
- **введение детей в предметную область физической культуры.** Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.)

*Универсальные учебные действия.*

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подвижные игры» 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.

### 5. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты		
				Дата	час
<b>Спортивные и подвижные игры. (16ч.)</b>					
1.	Мир движений.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». «Игра белок», «Разведчики», « Щенок»	Пополнение знаний учащихся о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		5
2.	Красивая осанка.	Эстафета. Упражнение «Боксёры». Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». «Хвостики». «Паровоз»	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.		5
3.	Учись быстроте и ловкости.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Развитие скоростных способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.		5

4.	Сила нужна каждому .	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Развитие силы, выносливости, ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.		5
5.	Ловкий. Гибкий.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. «Снип –Снап», «Быстрая тройка»	Развитие гибкости и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		5
6.	Весёлая скакалка.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Прыжки. Преодоление малых препятствий. Игра-эстафета со скакалкой. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	Развитие, прыгучести, ловкости и внимания. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		5
7.	Сила нужна каждому.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Перетягивание каната. Самостоятельные игры «Очистить свой сад от камней»,	Развитие выносливости и силы. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		5
8.	Развитие быстроты.	Прыжки. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие		5

		Самостоятельные игры. «Командные салки», «Сокол и голуби»	упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.		
9.	Кто быстрее?	Прыжки. Бег наперегонки. Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. «Найди нужный цвет», «Разведчики»	Развитие скоростных качеств, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.		5
10.	Скакалочка - выручалочка.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Спасатели», «Не намочи ног», «Удочка с приседанием»,	Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять эстафету с переноской предметов, самостоятельно играть в разученные игры.		5
11.	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета. Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Развитие быстроты, внимания и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.		5
12.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры «Лиса и куры», «Сумей догнать»	Развитие скоростных качеств, силы и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.		5

13.	Выбираем бег.	Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.		5
14.	Метко в цель.	Подвижные игры «Кто дальше не собьётся», «Удочка». ОРУ с мячом. Игры по выбору. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	Развитие меткости и координации движений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом, самостоятельно играть в разученные игры.		5
15.	Путешествие по островам.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		5
16.	Развиваем точность движений.	Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	Развитие прыгучести, глазомера и точности движений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		5
<b>Зимние виды игр (9ч.)</b>					
17.	Горка зовёт.	ТБ при катании на лыжах. Игры. Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в		5

			разученные игры.		
18.	Зимнее солнышко.	Игры на лыжах. « Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору. Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Развитие выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		5
19.	Зимнее солнышко.	Катание на лыжах. Эстафета. Игры: «Быстрые упряжки», «Кто быстрее приготовится» Игры по выбору.	Развитие выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		5
20.	Штурм высоты.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия», «Штурм высоты» Самостоятельные игры	Развитие выносливости и быстроты. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		5
21.	Снежные фигуры.	Игры. Катание на лыжах. Эстафета. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры. «Салки»	Развитие выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		5

22.	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	Игры. Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору. «Поезд», «Салки» ...	Развитие выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		5
23.	Мы строим крепость	Эстафета на лыжах. Игры. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		5
24.	Мы строим крепость	Эстафета на лыжах. Игры. Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей. Игры по желанию учащихся	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		5
25.	Игры на снегу	Эстафета на лыжах. Игры. Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры. «Горелки». Игры по желанию учащихся	Развитие выносливости и скоростных качеств. Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.		5
<b>Спортивные эстафеты.(9ч.)</b>					
26.	Удивительная пальчиковая гимнастика.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Метко в цель», «Конники- спортсмены». Эстафета	Развитие ловкости, меткости и быстроты. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с		5

		прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. «Метание в цель»,	прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
27.	Развитие скоростных качеств.	Ловля и передача мяча в движении. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, «Быстро в строй», командные «колдунчики»	Развитие скоростных качеств и меткости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с передачей палочки, самостоятельно играть в разученные игры с мячом и в футбол.		5
28.	Развитие выносливости.	Челночный бег. Броски в цель. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	Развитие выносливости, быстроты реакции, меткости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		5
29.	Развитие реакции.	Соревнования «Самый меткий», «Самый быстрый». Игры «Успей поймать», «Космонавты». Соревнование на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	Развитие быстроты реакции, скорости, глазомера. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		5
30.	«Удочка».	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик». «Удочка», «Не урони мяч»	Развитие быстроты и выносливости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным		5

			мячом и в футбол.		
31.	Прыжок за прыжком.	Подвижные игры. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору. «Прыжок за прыжком»	Развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		5
32.	Мир движений и здоровья.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву», «Хвостики», «Падающая палка» Комбинированная эстафета. Игры по желанию детей.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		5
33.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Веселые старты.	Подвижные игры. «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей, скакалкой. Игры по выбору. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	Развитие ловкости, скоростно-силовых способностей, внимания, быстроты реакции. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, скакалкой. самостоятельно играть в разученные игры		5
34	Ловкий. Гибкий.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. «Снип –Снап», «Быстрая тройка»	Развитие гибкости и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		5

35	День Здоровья.				5
				Итого	175

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Мячи баскетбольные
2. Мячи футбольные
3. Мячи волейбольные
4. Мячи резиновые
5. Палка гимнастическая
6. Обручи гимнастические
7. Комплекты матов гимнастических
8. Скакалки
9. Кегли
10. Веревки
11. Конусы
12. Канат
13. Обручи
14. Степпер
15. Велотренажер
16. Лабиринт- доска

## 7. Литература.

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту – М., 1985 г.
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе (Под ред. Воронковой В.В.) – М., 1994 г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2002 г.
4. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
5. Осокина Т.И. и Тимофеева Е.А. Подвижные игры для малыша. - М., «Просвещение», 1965 г.
6. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
8. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе – М., 1997.
10. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В. - М.: Советский спорт, 2002.
11. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.



