МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН, станица НЕФТЯНАЯ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа № 9

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

от\_\_ 20\_\_\_\_\_\_года протокол № 1

Председатель

\_\_\_\_\_ Куценко Т.Н.

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Подвижные игры»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы- 1 год

Возраст обучающихся – 5-8 класс (11-14 лет)

Автор составитель:

Крединс Евгений Станиславич,

педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры»

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по «Подвижные игры» разработана на основе государственной программы по физическому воспитанию школьников. Программа соответствует государственному стандарту общего образования - комплексной программе физического воспитания учащихся 1-9 классов под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича / издательство «Просвещение» 2014г. Программа нацелена на решение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

**Цель дополнительной образовательной программы:**

- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

- создание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребенка.

**Задачи дополнительной образовательной программы:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Программа физкультурно – оздоровительного направления**, включает в себя подвижные игры, предусмотренные школьным курсом физической культуры, а также игры, ранее не знакомые детям.

**Количество часов:** 34 часа.

**Режим занятий**: 1 час в неделю.

Программа рассчитана на детей 11-14 лет. В группу принимаются все желающие. Группа разновозрастная.

**Формы занятий**:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Срок реализации программы -1год.

**Общая характеристика предмета обучения**

**Игра** — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. **Подвижная игра** относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

**Ожидаемый результат**: -у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**Личностными результатами** кружка являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

¬ Регулятивные УУД:

• определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

• проговаривать последовательность действий во время занятия;

• учиться работать по определенному алгоритму

¬ Познавательные УУД:

• умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

¬ Коммуникативные УУД:

• планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

• постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

• разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

• управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

•сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Подвижные игры на основе  общеразвивающих упражнений. | 4 |
| 2. | Подвижные игры на развитие скоростно-  силовых качеств. | 8 |
| 3. | Подвижные игры с мячом. | 7 |
| 4. | Подвижные игры на основе прыжковых  упражнений. | 5 |
| 5. | Шахматы. | 10 |
|  | Всего: | **34** |

**Методические рекомендации**

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры.

**Материально-техническое обеспечение**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

***«Подвижные игры»***

***«».*** Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. ***Салки*** Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

***«Вызов номеров».*** Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

***«Пустое место».*** Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону,

стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

***«Команда быстроногих».*** Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*«****День и ночь».*** Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 *м.* Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

***«Эстафета с булавами».*** Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

***«Встречная эстафета».*** Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

***«Круговая охота».*** Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

***«Кто подходил ?»*** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

***«Караси и щука*.** На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

***«Белый медведь»*** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого- нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

***« Два Мороза».*** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос, Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

***«Мяч»*** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

***«Метание в цель».*** Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

***«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах».*** Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У

первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

***«Подвижная цель».*** Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

***«Мяч соседу».*** Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

***«Передал - садись».*** Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 *м* встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

***«Быстрая передача».*** Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

***«Бросай-беги****».* Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

***«Не давай мяча водящему».*** Все играющие образуют круг, В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удается, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

***«Мяч среднему».*** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом.

По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрового, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

***«Охотника и утки».*** Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя.

«Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

***«Гонка мячей по кругу».*** Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

***«Гонка мячей по рядам».*** Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим

соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

***«Встречная эстафета с мячом****».* Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

***«Эстафета с ведением мяча»*** Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

***«Бомбардировка».*** Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

***«Перестрелка».*** Играют две команды на площадке не менее 6x12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол. час. | Дата проведения |
| **Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.** | | | |
| 1. | Вводное занятие: инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ.  Специально- беговые упражнения. Подвижные игры:  «Перетягивание через черту»,  «Выталкивание из круга». | 1 |  |
| 2 | ОРУ. Эстафеты с элементами равновесия.  Перетягивание каната. | 1 |  |
| 3 | Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения.  Подвижные игры:  «Тяни в круг»,  «Перетягивание в шеренге». | 1 |  |
| 4 | ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах». | 1 |  |
| **Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.** | | | |
| 5. | ОРУ . Специально- беговые упражнения.  Подвижная игра  «День и ночь». Эстафета по кругу. | 1 |  |
| 6. | ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Волк во рву».  «Салки». | 1 |  |
| 7. | Строевые упражнения. Подвижная игра « Перебежка с выручкой», «Догони меня» | 1 |  |
| 8. | ОРУ. Равномерный бег Подвижная игра  «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой  препятствия. | 1 |  |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Подвижные игры « Кто быстрее»  «Солнце и луна» | 1 |  |
| 10. | ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики».  Эстафета « К своим флажкам». | 1 |  |
| 11. | Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Охотники и утки»  «Салки». | 1 |  |
| 12. | ОРУ. Равномерный бег. Подвижные  игры «Догони меня»  Линейная эстафета с бегом. | 1 |  |
| 13. | ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом. | 1 |  |
| 14. | ОРУ с мячами. Подвижные игры  «Снайперы»  «Двойные вышибалы». | 1 |  |
| 15. | Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры  «Ловкие и меткие»  «Шагай вперёд». | 1 |  |
| 16. | ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры « Обстрел» « Кто быстрее». | 1 |  |
| 17. | ОРУ с мячами. Подвижная игра  «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 18. | Спец. беговые упражнения.  Подвижные игры  «Мяч в центр»  «Мяч в воздух». | 1 |  |
| 19. | ОРУ. Равномерный бег.  Подвижные игры  «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом. | 1 |  |
| **Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.** | | | |
| 20. | Строевые упражнения. Подвижные игры  «Верёвочка под ногами» «Прыжки через скакалку» | 1 |  |
| 21. | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры  «Прыгуны и пятнашки» « Кто дальше прыгнет». | 1 |  |
| 22. | ОРУ. Спец. беговые упражнения.  Подвижные игры  « Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 |  |
| 23. | ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком» « Кто больше прыгнет». | 1 |  |
| 24. | ОРУ. Строевые упражнения.  Подвижные игры « Лягушки» «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 |  |
| **Шахматы.** | | | |
| 25. | Шахматная доска. Поля, линии. Обозначение полей и линий.  Шахматные фигуры и их обозначения.  Ходы ладьи, слона, ферзя, короля и пешки.  Взятие ладьи, слона, ферзя, короля и пешки | 1 |  |
| 26. | Ударность и подвижность фигур в зависимости от положения на  доске.  Угроза, нападение, защита.  Превращение и взятие на проходе пешкой.  Значение короля. | 1 |  |
| 27. | Шах  Короткая и длинная рокировка.  Начальная позиция.  Шах, мат и пат. | 1 |  |
| 28. | Способы защиты от шаха.  Открытый, двойной шах.  Мат.  Сходство и различие между понятиями шаха и мата. | 1 |  |
| 29. | Выигрыш, ничья, виды ничьей.  Ценность фигур. Единица измерения ценности. Изменение ценности  в зависимости от ситуации на доске. | 1 |  |
| 30. | Размен. Равноценный и неравноценный размен. Материальный перевес, качество. | 1 |  |
| 31. | Мобилизация фигур, безопасность короля, борьба за центр и расположение пешек в дебюте.  Понятие о защите.  Уничтожение атакующей фигуры. | 1 |  |
| 32. | Матование одинокого короля ферзём и ладьёй, двумя ладьями,  королём и ферзём, королём и ладьёй как игры с выигрышной  стратегией. | 1 |  |
| 33. | Матование одинокого короля ферзём и ладьёй.  Матование одинокого короля двумя ладьями.  Матование одинокого короля королём и ферзём. | 1 |  |
| 34. | Матование одинокого короля королём и ладьёй.  Матовые и патовые позиции.  Стратегии оттеснения одинокого короля на край доски. | 1 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Учебно-методические средства обучения**

1.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2008.

2. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.

3. В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение» 2014г.

4. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

5. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы[Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173с