

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики «Шарканская школа - интернат»**

Принято Протокол заседания педагогического совета от 30 августа 2024 г. №1	Согласовано Заместитель директора по ВР _____ Галиева М.А. от 30 августа 2024г.	Утверждаю Директор ГКОУ УР «Шарканская школа – интернат» _____ Караваяев А.Г. приказ №216 от 30 августа 2024 г.
---	--	--

**Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

" Подвижные игры "

Срок реализации – 1 год (стартовый)

Возраст учащихся 7 – 12 лет.

Предмет	_____
Учебный год	<u>2024 – 2025</u>
Класс	<u>1 – 5</u>
Количество часов в год	<u>68</u>
Количество часов в неделю	<u>2</u>

**Составитель: Педагог
дополнительного
образования
Наумова Н.О.**

РАЗДЕЛ № 1: Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта начального общего образования. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. 1008), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и в соответствии с Концепцией дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Программа достаточно вариативна и позволяет проявлять индивидуальный творческий подход.

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьёзными являются: неблагоприятная экономическая, экологическая обстановка, а также стресс повседневной жизни школьников, увеличение количества социопатических семей, медикаментозная агрессия.

Программа составлена с учётом специфики ГКОУ УР Шарканской школы-интерната: категория обучающихся в учреждении-дети с ограниченными возможностями здоровья, ежегодная частичная сменяемость учащихся.

При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей. Наблюдения и практический опыт медицинских работников, дефектологов показывают, что учащиеся школы особенно нуждаются в повышении двигательной активности. У детей с ограниченными возможностями здоровья имеется недоразвитие психомоторики, проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения здоровья, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья детей и многое другое. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма ребёнка. Большую роль в преодолении недостатков моторного, психомоторного здоровья играют занятия по подвижным играм.

Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

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

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

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Учебно-воспитательный процесс основывается на здоровьесберегающих принципах:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения);
- принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: сольная работа, работа в группах).

На занятиях по подвижным играм с детьми с ограниченными возможностями здоровья большое внимание уделяется координации движений ног с движениями головы, рук, корпуса. Каждое занятие строится по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие, чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых.

Необходимо каждый раз обращать внимание на правильное, равномерное дыхание, артикуляцию, на развитие мышц речевого аппарата, мелких мышц рук и всего организма.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья дал возможность опробовать на практике и систематизировать новые формы и направления, а так же разрабатывать и применять эффективные **методы и приёмы.**

Основными из них являются:

- показ движений учителем или учеником;
- символы – жесты;

- разминка;
- многократные закрепления движений и их последовательности;
- пальчиковая «азбука»;
- объяснение;
- поощрение;
- игры на внимание;
- личный пример;

Занятия подвижными играми способствуют гармоничному развитию личности. В коллективе дети не только учатся играть, но и становятся более чуткими, внимательными к другим участникам, избавляются от стеснительности, зажатости, учатся радоваться своим достижениям и успехам других детей.

Занятия проходят следующим образом:

Младшая группа (учащиеся 1-3 классов) занимаются 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Средняя группа (учащиеся 4-5 классов) занимаются 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Режим занятий осуществляется по отдельному графику.

Сроки реализации: полный курс обучения по программе – 1 год.

1.2. Цель программы – укрепить здоровье детей, формировать двигательную активность, развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, формировать культуру общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности.

Задачи:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной

активности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

1.3. Содержание программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- **ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

- **бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

- **прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

- **броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

- **метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

- **лазание**, перелезания через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

- **упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

- **упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

- **упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

- **подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

- эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

- спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Поурочный план занятий младшей группы на 2024-2025 учебный год (68 уроков, 68 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	2
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	2
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»	2
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	2
5.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр.	2
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	2
7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?» «Наперегонки парами».	2
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	2
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	2

10	Игры на свежем воздухе	2
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	2
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	2
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».	2
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.	2
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	2
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	2
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	2
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	2
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку»	2
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр, пройденных на уроках.	2
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	2
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	2
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	2
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	2
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	2
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	2
27.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	2

28.	Игры на свежем воздухе	2
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	2
30.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	2
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	2
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	2
33.	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	2
34.	Веселые старты	2
Всего:	68ч.	

**Поурочный план занятий средней группы
на 2024-2027 учебный год (68 уроков, 68 часов)**

п/п	Тема	Количество часов
1.	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	2
2.	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	2
3.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	2
4.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	2
5.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	2
6.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	2
7.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	2
8.	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	2
9.	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	2
10.	Игры на свежем воздухе.	2
11.	Бег. ОРУ. Веселые старты	2
12.	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	2
13.	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	2

14.	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги». Игра «Перестрелка».	2
15.	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	2
16.	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?»	2
17.	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	2
18.	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	2
19.	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	2
20.	Бег. ОРУ. Веселые старты	2
21.	Игра «Найди себе пару»	2
22.	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	2
23.	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	2
24.	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	2
25.	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	2
26.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	2
27.	Игры на свежем воздухе.	2
28.	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	2
29.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Гуси».	2
30.	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки», «Наперегонки парами», «Быстрее по местам»	2
31.	Строевые упражнения. Перестроения.	2
32.	Игры «Мяч соседу», «Пустое место»	2
33.	Бег. ОРУ. Повторение изученных игр	2
34.	Веселые старты.	2
Всего:	68 ч.	

Календарно-тематическое планирование (младшая группа)

	Тема занятия	ол-во часов	Речевой материал	Планируемые результаты			Вид деятельности	Дата
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	2	Правила поведения, правила безопасности, спортивная форма, бег, ходьба	Выполнять основные движения в ходьбе и беге, играть в подвижные игры	<i>Регулятивные:</i> умение характеризовать явления (действия, поступки), давая	<i>Личностные:</i> умение активно включаться в общение со сверстниками на	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ	2.09 4.09
2	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	2	Бег, разминка, подвижные игры, охотники	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, охотники	им объективную оценку на основе усвоенных	принципах уважения и доброжелательности	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра	10.09 12.09
3	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»		два мороза, подвижная игра, бег	Выполнять бег, разминку, подвижные игры,	знаний и имеющегося опыта, -определение	- проявление взаимопомощи и сопереживания	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра	16.09 18.09
4	Бег в медленном темпе.	2	старт, мяч, повторение,	Выполнять бег, разминку,	ошибок при выполнении	- проявление	Бег в медленном темпе, разминка на	24.09 26.09

	ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр		подвижная игра	подвижные игры, повторить игры	заданий и упражнений, отбор способов их исправления	дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	месте и в движении, подвижная игра, повторение игр	
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр	2	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, подвижные игры, повторить игры	-умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность	поставленных целей - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра, повторение игр	30.09 2.10
6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	2	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра, ловишки	Выполнять бег, разминку, разучить подвижные игры	развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность	своим физическим состоянием -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, разучивание подвижных игр	8.10 10.10
7	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей	2	Бег, медленно, повторение, игра, подвижная игра,	Выполнять бег, разминку, разучить подвижные игры	оценку учителя; - оценивать правильность	на основе представлений о нравственных нормах	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, разучивание	14.10 16.10

	голосок? » «Наперегонки парами».		отгадать, пара		выполнения двигательных действий	положительное отношение к физической культуре;	подвижных игр	
8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты		Веселые старты, бег, эстафеты, ОРУ	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, веселые старты	<i>Познавательные:</i> -осуществлять анализ выполненных действий;	готовность к организации взаимодействия с одноклассниками и	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, проведение эстафет	22.10 24.10
9	Игры на свежем воздухе	2	ОРУ, игра, подвижная игра, соревнования	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе	-активно включаться в процесс		Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе	28.10 30.10
10	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	2	Бег, прыгающие воробушки, повторение, игра, разминка	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие упражнения, повторить подвижные игры	выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов		Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр	11.11 13.11
11	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные	2	Бег, медленный темп, мяч, сосед, пустое	Выполнять бег, разминку, общеразвивающие	общеразвивающих упражнений с предметами и		Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и	19.11 21.11

	игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.		место, игра, повторение	е упражнения, повторить подвижные игры	без них Коммуни кативные: - умение работать в		повторение подвижных игр	
12	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	2	Разминка, бег, медленно, эстафета, чехарда	Выполнять бег, разминку, общеразвивающ и е упражнения, разучить подвижные игры	коллективе; участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и		Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр	25.11 27.11
13	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».	2	Упражнени я, бой петухов, игра, эстафета, учить	Выполнять бег, разминку, общеразвивающ и е упражнения, разучить подвижные игры	понимать других; - отвечать на простые вопросы учителя,		Бег в медленном темпе, разминка на месте, разучивание подвижных игр	3.12 5.12
14	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр,	2	Повторени е, подвижная игра, мяч, корзина, бег, медленный темп	Выполнять бег, разминку, общеразвивающ и е упражнения, повторить подвижные игры	- обращаться за помощью к взрослому,		Выполнение разминки с предметом, бег, разучивание и повторение подвижных игр	09.12 11.12

	пройденных на уроках.							
15	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	2	Бег, разминка, игра, космонавты	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Бег в медленном темпе, разминка на месте, разучивание подвижных игр	17.12 19.12
16	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	2	Медленный бег, упражнение, подвижная игра, цель	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Бег в медленном темпе, разминка в движении, разучивание подвижных игр	23.12 25.12
17	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	2	Общеразвивающие, бег, игра, тяни, толкай	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Бег в медленном темпе, разминка на месте с предметами, разучивание подвижных игр	14.01 16.01
18	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на	2	Бег, разминка в движении, повторение,	Выполнять бег, разминку, ОРУ, повторить подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, повторение ранее изученных подвижных	20.01 22.01

	уроках.		подвижная игра				игр	
19	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку»	2	Бег, разминка в движении, подвижная игра, рука	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр, разминка с предметом	28.01 30.01
20	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр, пройденных на уроках.	2	Бег, разминка в движении, подвижная игра, повторение, башня	Выполнять бег, разминку, ОРУ, повторить изученные подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	3.02 5.02
21	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	2	Бег, разминка в движении, подвижная игра, бросать, бежать	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Ходьба в разных направлениях, бег, подвижные игры	11.02 13.02
22	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	2	Бег, разминка в движении, подвижная игра, строевые упражнения	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить подвижные игры, строевые упражнения			Строевые упражнения, перестроения, ходьба и бег, разучивание подвижных игр	17.02 19.02

23	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	2	Бег, разминка на месте, подвижная игра, перестроение, команды	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить подвижные игры, строевые упражнения			Выполнять перестроение в шеренге, колонне, разминка в движении, разучивание подвижных игр	25.02 27.02
24	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	2	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение, изученные игры	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	3.03 5.03
25	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	2	Бег, медленный темп, подвижная игра, повторение, изученные игры, цвет	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	11.03 13.03
26	Бег в медленном темпе.	2	Бег, разминка,	Выполнять бег, разминку,			Ходьба, бег в медленном темпе,	17.03 19.03

	ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.		подвижная игра, повторение, изученные игры	ОРУ, повторить изученные подвижные игры			повторение ранее изученных подвижных игр	
27	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	2	Игра, подвижная игра, охотник, совушка, утка	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	31.03 2.04
28	Игры на свежем воздухе	2	Подвижная игра, разминка, свежий воздух	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе			Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе	8.04 10.04
29	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	2	Салки, бегать, мяч, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	14.04 16.04
30	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по	2	Запрещенное движение, ловушка, эстафета	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые эстафеты, играть в подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр, игра в эстафеты	22.04 24.04

	выбору.							
31	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	2	Разминка, упражнения, игра, подвижная игра, мяч, огород	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	28.04 30.04
32	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	2	Медленно, море, запрещено, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение разученных подвижных игр	6.05 12.05
33	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	2	Подвижная игра, повтор, мяч, изученные игры	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	14.05 20.05
34	Веселые старты.	2	Соревнования, эстафеты, команда, мяч, бег	Выполнять разминку, повторить игры, провести			Ходьба, бег в медленном темпе, проведение эстафет	22.05 26.05

эстафеты

Календарно-тематическое планирование (средняя группа)

	Тема занятия	ол-во часов	Речевой материал	Планируемые результаты			Вид деятельности	Дата
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1	Бег. ОРУ. Игры: «Краски», «Третий лишний».	2	Правила поведения, правила безопасности, форма бег, ходьба	Выполнять основные движения в ходьбе и беге	Регулятивные: умение характеризовать явления (действия, поступки), давая	Личностные: умение активно включаться в общение со сверстниками на	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ	2.09 4.09
2	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты».	2	Бег, ходьба, разминка, подвижная игра	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить новые подвижные игры	им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,	принципах уважения и доброжелательности - проявление взаимопомощи и	Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра	10.09 12.09
3	Бег. ОРУ. Подвижные игры:	2	Бег, игра, перестрелка,	Выполнять ходьбу в разных			Ходьба в разных направлениях, бег,	16.09 18.09

	«Совушка», Перестрелка.		совушка	направлениях, разучивать игры	-определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления	сопереживания - проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении	играть в подвижные игры	
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике».	2	Лиса, курятник, упражнение, подвижная игра	Выполнять ОРУ в движении, бег в медленном темпе, разучивать подвижную игру	-умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - адекватно воспринимать оценку учителя;	поставленных целей - формирование навыка систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием -развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе	ОРУ в движении, бег в медленном темпе, разучивание подвижной игры	24.09 26.09
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк».	2	Разминка, упражнение, заяц, волк, подвижная игра	Выполнять бег в медленном темпе, ходьбу, разминку, играть в подвижную игру	на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - адекватно воспринимать оценку учителя;	поставленных целей - формирование навыка систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием -развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе	Бег в медленном темпе, разминка на месте, учить подвижную игру	30.09 2.10
6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки».	2	Бег, подвижная игра, жмурки, учить	Выполнять разминку в движении, ОРУ, разучивать подвижные игры	на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - адекватно воспринимать оценку учителя;	систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием -развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе	Разминка в движении, общеразвивающие упражнения, разучивать подвижные игры	08.10 10.10
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?»	2	Бег, быстро, флажок, эстафета	Выполнять ОРУ на месте, бег в медленном темпе, изучать подвижные игры	на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - адекватно воспринимать оценку учителя;	систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием -развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе	Общеразвивающ ие упражнения на месте, бег в медленном темпе, изучение подвижных игр	14.10 16.10

8	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	2	Повторение, бег, ОРУ, перестрелка, подвижная игра	Выполнять ОРУ на месте, повторять изученные подвижные игры	- оценивать правильность выполнения двигательных действий	представлений о нравственных нормах положительное отношение к физической культуре; - готовность к организации взаимодействия с одноклассниками и	Общеразвивающие упражнения на месте, бег в медленном темпе, повторение подвижных игр	22.10 24.10
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	2	Игра, перестрелка, повторение	Выполнять ходьба в различных направлениях, бег с ускорением, повторять подвижные игры	<i>Познавательные:</i> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий;	физической культуре; - готовность к организации взаимодействия с одноклассниками и	Ходьба в различных направлениях, бег с ускорением, ОРУ, повторение игр	28.10 30.10
10	Игры на свежем воздухе.	2	Подвижная игра, разминка, свежий воздух	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе	включаться в процесс выполнения заданий;	одноклассникам и	Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе	11.11 13.11
11	Бег. ОРУ. Веселые старты.	2	Соревнования, эстафеты, команда, мяч, бег	Выполнять разминку, повторить игры, провести эстафеты	- выражать творческое отношение к выполнению	к	Ходьба, бег в медленном темпе, проведение эстафет	19.11 21.11

12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	2	Бег, упражнения, повторение, перестрелка	Выполнять ОРУ на месте, повторять изученные подвижные игры	комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них Коммуни	Общеразвивающие упражнения на месте, бег в медленном темпе, повторение подвижных игр	25.11 27.11
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	2	Бег, упражнения, повторение, перестрелка	Выполнять ОРУ на месте, повторять изученные подвижные игры	кативные: - умение работать в коллективе; участвовать в диалоге на	Общеразвивающие упражнения на месте, бег в медленном темпе, повторение подвижных игр	3.12 5.12
14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги». Игра «Перестрелка».	2	Бег, ОРУ, дерево, перестрелка, подвижная игра	Выполнять разминку на месте, бег в медленном темпе, изучать и повторять подвижные игры	уроке, умение смотреть, слушать и понимать других; - отвечать на простые	Разминка на месте, бег в медленном темпе, разучивание новых подвижных игр, повторение ранее изученных	9.12 11.12
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные	2	Бег, общеразвивающие упражнения, повторение,	Выполнять ОРУ на месте, повторять изученные	вопросы учителя, - обращаться за помощью к	Общеразвивающие упражнения на месте, бег в медленном темпе, повторение	17.12 19.12

	игры: повторение игр, пройденных на уроках.			подвижные игры	взрослому,		подвижных игр	
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?»	2	Бег, скорее, собирать, подвижная игра	Выполнять разминку в движении, бег, учить новые подвижные игры			Общеразвивающ ие упражнения на месте, бег с ускорением, изучение новых игр	23.12 25.12
17	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	2	Разминка, бег, краски, третий лишний, подвижная игра	Выполнять разминку на месте, медленный бег, повторять подвижные игры			Разминка на месте, бег в медленном темпе, разучивание новых подвижных игр, повторение ранее изученных	14.01 16.01
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	2	Жадность, упражнения, кот, разминка	Выполнять разминку, медленный бег, играть в игру			Бег в медленном темпе, разминка на месте и в движении, подвижная игра, повторение игр	20.01 22.01
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	2	Жуки, бегать, играть, подвижная игра	Выполнять разновидности ходьбы, бега, учить новые игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	28.01 30.01

20	Бег. ОРУ. Веселые старты	2	Разминка, эстафеты, бегать, соревнование	Выполнять разминку, повторить игры, провести эстафеты			Ходьба, бег в медленном темпе, проведение эстафет	3.02 5.02
21	Игра «Найди себе пару»	2	Игровая разминка, подвижная игра, искать, пара	Выполнять игровую разминку, ОРУ на месте, играть			Разминка в виде подвижной игры, ОРУ на месте, разучивание новой игры	11.02 13.02
22	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	2	Игра, перестрелка, ходьба, направление	Выполнять ходьбу в разных направлениях, бег, повторять изученную игру			Ходьба с изменением направления, бег с ускорением, повторение подвижной игры	17.02 19.02
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	2	Игра, перестрелка, ходьба, бегать, тихо, направление	Выполнять ходьбу, бег, разучивать и повторять подвижные игры			Ходьба с изменением направления, бег с ускорением, разучивание и повторение подвижной игры	25.02 27.02
	Бег. ОРУ.		Игра,	Выполнять			Ходьба с	3.03

24	Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	2	перестрелка, ходьба, бегать, кот, направление	ходьбу, бег, разучивать и повторять подвижные игры			изменением направления, бег с ускорением, разучивание и повторение подвижной игры	5.03
25	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	2	Игра, бросать, ловить, мяч, перестрелка, ходьба	Выполнять ходьбу в разных направлениях, бег, повторять изученную игру			Ходьба с изменением направления, бег с ускорением, повторение подвижной игры	11.03 13.03
26	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	2	Упражнения, бег, футбол, пионербол, повторение игр	Выполнять ОРУ в движении, медленный бег, разучивать и повторять подвижные игры			ОРУ в движении, бег в медленном темпе, разучивание и повторение подвижных игр	17.03 19.03
27	Игры на свежем воздухе.	2	Подвижная игра, разминка, свежий воздух	Выполнять разминку в движении, игры на свежем воздухе			Выполнение разминки, подвижные игры на свежем воздухе	31.03 2.04

28	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	2	Игра, охота, заяц, перестрелка, бросать, ловить	Выполнять ходьбу, ОРУ, бег, разучивать и повторять игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	08.04 10.04
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Гуси».	2	Внимание, развивать, разминка, подвижная игра	Выполнять разминку в движении, развивать внимательность			Разминка в движении, бег, подвижные игры на внимание	14.04 16.04
30	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки», «Наперегонки парами», «Быстрее по местам».	2	Подвижная игра, учить, ловишки, перебежки	Выполнять разминку, бегать, разучивать игры			Ходьба, ОРУ в движении, бег в медленном темпе, разучивание подвижных игр	22.04 24.04
31	Строевые упражнения. Перестроения.	2	шеренга, колонна, строй, перестроение	Выполнять строевые команды, перестроение, играть в подвижную игру			Выполнять перестроение в шеренге, колонне, разминка в движении, разучивание подвижных игр	28.04 30.04
	Игры «Мяч		Разминка,	Выполнять			Выполнять	06.05

32	соседу», «Пустое место».	2	игра, мяч, бросать, ловить, бежать	разминку, разучить подвижные игры			игровую разминку, ОРУ на месте, разучивать подвижные игры	12.05
33	Бег. ОРУ. Повторение изученных игр.	2	Подвижная игра, повторение, мяч, изученные игры	Выполнять бег, разминку, ОРУ, разучить и повторить изученные подвижные игры			Ходьба, бег в медленном темпе, разучивание и повторение ранее изученных подвижных игр	14.05 20.05
34	Веселые старты.	2	Соревнования, эстафеты, команда, мяч, бег	Выполнять разминку, повторить игры, провести эстафеты			Ходьба, бег в медленном темпе, проведение эстафет	22.05 26.05

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

— 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.

Метапредметные результаты

— 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 учетом требований ее 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.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ № 2: «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условие реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;

- наличие спортивного инвентаря;
- наличие наглядного материала.

2.2. Формы аттестации

-участие в школьных мероприятиях.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс, задачами которого являются:

- создание дружного коллектива;
- взаимодействие между детьми, педагогом и родителями.

2.3. Список литературы

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
5. Д.З. Шibaкова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.
6. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
7. А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
8. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
9. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
10. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
11. Детский портал «Солнышко»
12. <http://www.solnyshko.ee>