

|  |   |  |
|--|---|--|
| РАССМОТРЕНО<br>Методический совет<br>Протокол № 8<br>от 30.08.2023г. | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель директора по УВР<br><hr/> Новикова О.И.<br>от 30.08.2023г. | УТВЕРЖДЕНО<br>Директор МБОУ "Южно-<br>Александровская СОШ № 5"<br><hr/> Коврижных Л.А.<br>110-од от 30.08.2023г. |
|--|---|--|



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**5-6 классы**

Составил:  
Мисюра А.А.,  
учитель физической культуры

с. Южно – Александровка  
2023 – 2024 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ от 20.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Южно-Александровская СОШ № 5» на 2022 – 2023 учебный год;
- Учебный план МБОУ «Южно-Александровская СОШ № 5» на 2023 – 2024 учебный год.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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. Подвижные игры 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.

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

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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

### **Цель программы**

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие

физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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 деятельности.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли подвижные и спортивные игры, распространенные в России за последнее столетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

## освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности в 5-7 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

### Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Содержание учебного курса**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем

выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

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 школьникам 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

#### **Список использованной учебно-методической литературы:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2011.
2. В.И. Лях, Любомирский "Физическая культура" 5-9 классы, М., Просвещение, 2013.

3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897.

### Тематическое планирование 5 класс

| №<br>п/п | Тема урока   | Дата     |
|----------|--|----------|
| 1        | <u>Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.</u><br>Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга». | 05.09.23 |
| 2        | Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Подвижные игры.  | 06.09.23 |
| 3        | Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».  | 08.09.23 |
| 4        | Подвижные игры: «Сильные и ловкие», «Борьба в квадратах».  | 12.09.23 |
| 5        | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».   | 13.09.23 |
| 6        | Упражнения со скакалками.  | 15.09.23 |
| 7        | <u>Игр на свежем воздухе</u><br>Инструктаж на рабочем месте. Русские народные игры. «Ловушка».   | 19.09.23 |
| 8        | Групповые игры. «Охотник и сторож»   | 20.09.23 |
| 9        | Групповые игры. «Карусель»   | 22.09.23 |
| 10       | Групповые игры. «Совушка»  | 26.09.23 |
| 11       | <u>Игры эстафеты</u><br>Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»   | 27.09.23 |
| 12       | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».   | 29.09.23 |
| 13       | Эстафеты с бегом и прыжками.   | 03.10.23 |
| 14       | Эстафеты с преодолением препятствий.   | 04.10.23 |
| 15       | Встречная эстафета. Подвижная игра «Третий лишний».  | 06.10.23 |
| 16       | <u>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</u><br>Инструктаж на рабочем месте. Подвижная игра «День и ночь».   | 10.10.23 |
| 17       | Эстафета по кругу.   | 11.10.23 |
| 18       | Подвижная игра «Волк во рву». «Салки».   | 13.10.23 |
| 19       | Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня».  | 17.10.23 |
| 20       | Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия.  | 18.10.23 |
| 21       | Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна».   | 20.10.23 |
| 22       | Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».   | 24.10.23 |
| 23       | Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки».   | 25.10.23 |
| 24       | Подвижные игры «Догони меня», линейная эстафета с бегом.   | 27.10.23 |
| 25       | <u>Подвижные игры с мячом.</u><br>Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Вышибалы».  | 07.11.23 |
| 26       | Эстафеты с мячом.  | 08.11.23 |
| 27       | Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».   | 10.11.23 |
| 28       | Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперед».  | 14.11.23 |
| 29       | Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее».   | 15.11.23 |
| 30       | Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты с мячами.  | 17.11.23 |
| 31       | Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».  | 21.11.23 |
| 32       | Подвижная игра «Борьба за мяч».  | 22.11.23 |
| 33       | Круговые эстафеты с мячом.   | 24.11.23 |
| 34       | <u>Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.</u>  | 28.11.23 |



|    |  |          |
|----|--|----------|
|    | Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Прыжки через скакалку».               |          |
| 35 | Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет».  | 29.11.23 |
| 36 | Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями.                                   | 01.12.23 |
| 37 | Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет».  | 05.12.23 |
| 38 | Подвижные игры « Лягушки», «Кто дальше прыгнет».   | 06.12.23 |
| 39 | Эстафеты с преодолением препятствий.   | 08.12.23 |
| 40 | Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Выше ноги от земли».                                   | 12.12.23 |
| 41 | Комбинированные эстафеты. Подвижная игра «Сокол и голуби».   | 13.12.23 |
| 42 | Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Падающая палка».  | 15.12.23 |
| 43 | Специальные беговые упражнения.  | 19.12.23 |
| 44 | Игры нашего двора. «У медведя во бору», «Совушка».   | 20.12.23 |
| 45 | <u>Подвижные игры разных народов</u><br>Игры мордовского народа «Котел».                                   | 22.12.23 |
| 46 | Игры мордовского народа «Салки».   | 26.12.23 |
| 47 | Игры белорусского народа «Михасик».  | 27.12.23 |
| 48 | Игры белорусского народа «Прела-горела».   | 29.12.23 |
| 49 | Игры татарского народа «Серый волк».   | 09.01.24 |
| 50 | Игры татарского народа «Скок-перескок».  | 10.01.24 |
| 51 | Игры народов Востока «Скачки»  | 12.01.24 |
| 52 | Игры народов Востока «Собери яблоки».  | 16.01.24 |
| 53 | Игры украинского народа «Высокий дуб».   | 17.01.24 |
| 54 | Игры украинского народа «Колдун».  | 19.01.24 |
| 55 | Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч».   | 23.01.24 |
| 56 | Игры азербайджанского народа «Отдай платочек».   | 24.01.24 |
| 57 | Игры чувашского народа «Хищник в море».  | 26.01.24 |
| 58 | Игры чувашского народа «Рыбки».  | 30.01.24 |
| 59 | Игры калмыцкого народа «Альчики».  | 31.01.24 |
| 60 | Игры калмыцкого народа «Забрасывание белого мяча».   | 02.02.24 |
| 61 | Казахские народные игры. «Не оступись», «Волк во рву»  | 06.02.24 |
| 62 | <u>Зимние забавы</u><br>Зимой на воздухе. «Городки».   | 07.02.24 |
| 63 | Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».   | 09.02.24 |
| 64 | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».  | 13.02.24 |
| 65 | Эстафета на санках.  | 14.02.24 |
| 66 | Лыжные гонки.  | 16.02.24 |
| 67 | <u>Подвижные игры разных народов</u><br>Грузинские народные игры «Охотники и олени», «Встречная эстафета». | 20.02.24 |
| 68 | Грузинские народные игры «День и ночь», «Попади в ворота»  | 21.02.24 |
| 69 | Игры народов Сибири и Дальнего востока «Скачки» , «Собери яблоки».   | 27.02.24 |
| 70 | Полюбившиеся народные игры.  | 28.02.24 |
| 71 | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».                                       | 01.03.24 |
| 72 | Таджикские народные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо».  | 05.03.24 |
| 73 | Таджикские народные игры. «Горный козел».  | 06.03.24 |
| 74 | Игры народов Северного Кавказа.  | 12.03.24 |
| 75 | Прибалтийские народные игры.   | 13.03.24 |
| 76 | Чеченская народная игра «Игра в башню».  | 15.03.24 |
| 77 | Бурятская народная игра «Волк и ягнята».   | 19.03.24 |
| 78 | Казахская народная игра «Конное состязание».   | 20.03.24 |

|     |   |          |
|-----|---|----------|
| 79  | Дагестанская народная игра «Достань шапку».   | 22.03.24 |
| 80  | Украинская народная игра «Хлебчик»  | 02.04.24 |
| 81  | <u>Игры – забавы</u><br>«Охота на тигра», «Донести рыбку».  | 03.04.24 |
| 82  | «Черепаша-путешественница», «Собери орехи».   | 05.04.24 |
| 83  | «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».   | 09.04.24 |
| 84  | Бессюжетные игры<br>«Вороны и воробьи».   | 10.04.24 |
| 85  | «Ловушки-перебежки», «Паровозик».   | 12.04.24 |
| 86  | «Белые медведи», «На одной ноге».   | 16.04.24 |
| 87  | «Петушиный бой», «Веселый бег».   | 17.04.24 |
| 88  | «Попади в след», «Землемеры».   | 19.04.24 |
| 89  | Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Пустое место».  | 23.04.24 |
| 90  | <u>Русские народные игры.</u><br>Инструктаж на рабочем месте. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок». | 24.04.24 |
| 91  | Народные игры «Хвостики», «Пятнашки».   | 26.04.24 |
| 92  | Народные игры «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли».  | 03.05.24 |
| 93  | Народные игры «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом».   | 04.05.24 |
| 94  | Народные игры «Змея», «Круговые пятнашки», «Охлопок».   | 07.05.24 |
| 95  | Народные игры «Пятнашки с домом», «Салки».  | 08.05.24 |
| 96  | Народные игры «Платок», «Третий лишний».  | 14.05.24 |
| 97  | Народные игры «Рыбаки», «Захват флага».   | 15.05.24 |
| 98  | Народные игры «Городки», «Верёвочка под ногами».  | 17.05.24 |
| 99  | Народные игры «Бой петухов», «Выталкивание за круг», «Хвостики».  | 20.05.24 |
| 100 | Русская народная игра «Стадо».  | 21.05.24 |
| 101 | Народные игры «Гуси –лебеди», «Обкновенные жмурки».   | 22.05.24 |
| 102 | Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.  | 24.05.24 |

### Тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Тема урока  |          |
|-------|---|----------|
| 1     | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Перестрелка».                        | 05.09.23 |
| 2     | Встречная эстафета. Подвижная игра «Третий лишний».   | 06.09.23 |
| 3     | Круговая эстафета. Подвижная игра «День и ночь».  | 08.09.23 |
| 4     | Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Пустое место».  | 12.09.23 |
| 5     | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».   | 13.09.23 |
| 6     | Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Мяч капитану».                              | 15.09.23 |
| 7     | Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».   | 19.09.23 |
| 8     | Круговая эстафета с мячами. Подвижная игра «Попади в корзину».  | 20.09.23 |
| 9     | Эстафета с ловлей и передачей мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».                                       | 22.09.23 |
| 10    | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | 26.09.23 |
| 11    | Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Спиной к финишу». | 27.09.23 |
| 12    | Подвижная игра «Художник». Подвижная игра «Мяч над головой».  | 29.09.23 |

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 13 | Подвижная игра «Обстрел чужого поля». Подвижная игра «Не урони мяч».  | 03.10.23 |
| 14 | Подвижная игра «Передачи в движении». Подвижная игра «Поймай и передай».  | 04.10.23 |
| 15 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Как заботиться о своем здоровье? Эстафеты с предметами и без предметов. | 06.10.23 |
| 16 | Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Веселая скакалка».   | 10.10.23 |
| 17 | Акробатические упражнения. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».  | 11.10.23 |
| 18 | Прыжки через большую скакалку. Подвижная игра «Скакалочка-выручалочка».   | 13.10.23 |
| 19 | Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Выше ноги от земли».  | 17.10.23 |
| 20 | Комбинированные эстафеты. Подвижная игра «Сокол и голуби».  | 18.10.23 |
| 21 | Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Падающая палка».   | 20.10.23 |
| 22 | Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Догоняй по кругу».   | 24.10.23 |
| 23 | Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля парами».   | 25.10.23 |
| 24 | Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Город за городом».   | 27.10.23 |
| 25 | Упражнения на перекладине. Подвижная игра «Защита укрепления».  | 07.11.23 |
| 26 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Закаливание и его влияние на организм. Спортивная игра «Пионербол».      | 08.11.23 |
| 27 | Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. Подвижная игра «Салки с волейбольным мячом».               | 10.11.23 |
| 28 | Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Гонка мячей».  | 14.11.23 |
| 29 | Броски волейбольного мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч».  | 15.11.23 |
| 30 | Подвижная игра «Взятие снежного городка».   | 17.11.23 |
| 31 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передал-садись».          | 21.11.23 |
| 32 | Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».   | 22.11.23 |
| 33 | Боковая подача мяча. Подвижная игра «Точная передача».  | 24.11.23 |
| 34 | Подвижная игра «Спиной к финишу». Спортивная игра «Пионербол».  | 28.11.23 |
| 35 | <u>Подвижные игры разных народов</u><br>Игры мордовского народа «Котел».  | 29.11.23 |
| 36 | Игры мордовского народа «Салки».  | 01.12.23 |
| 37 | Игры белорусского народа «Михасик».   | 05.12.23 |
| 38 | Игры белорусского народа «Прела-горела».  | 06.12.23 |
| 39 | Игры татарского народа «Серый волк».  | 08.12.23 |
| 40 | Игры татарского народа «Скок-перескок».   | 12.12.23 |
| 41 | Игры народов Востока «Скачки»   | 13.12.23 |
| 42 | Игры народов Востока «Собери яблоки».   | 15.12.23 |
| 43 | Игры украинского народа «Высокий дуб».  | 19.12.23 |
| 44 | Игры украинского народа «Колдун».   | 20.12.23 |
| 45 | Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч».  | 22.12.23 |
| 46 | Игры азербайджанского народа «Отдай платочек».  | 26.12.23 |
| 47 | Игры чувашского народа «Хищник в море».   | 27.12.23 |
| 48 | Игры чувашского народа «Рыбки».   | 29.12.23 |
| 49 | Игры калмыцкого народа «Альчики».   | 09.01.24 |
| 50 | Игры калмыцкого народа «Забрасывание белого мяча».  | 10.01.24 |
| 51 | Казахские народные игры. «Не оступись», «Волк во рву»   | 12.01.24 |

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 52 | <u>Зимние забавы</u><br>Зимой на воздухе. «Городки».  | 16.01.24 |
| 53 | Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».  | 17.01.24 |
| 54 | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».   | 19.01.24 |
| 55 | Эстафета на санках.   | 23.01.24 |
| 56 | Лыжные гонки.   | 24.01.24 |
| 57 | <u>Подвижные игры разных народов</u><br>Грузинские народные игры «Охотники и олени», «Встречная эстафета».  | 26.01.24 |
| 58 | Грузинские народные игры «День и ночь», «Попади в ворота»   | 30.01.24 |
| 59 | Игры народов Сибири и Дальнего востока «Скачки», «Собери яблоки».   | 31.01.24 |
| 60 | Полюбившиеся народные игры.   | 02.02.24 |
| 61 | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».  | 06.02.24 |
| 62 | Таджикские народные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо».   | 07.02.24 |
| 63 | Таджикские народные игры. «Горный козел».   | 09.02.24 |
| 64 | Игры народов Северного Кавказа.   | 13.02.24 |
| 65 | Прибалтийские народные игры.  | 14.02.24 |
| 66 | Чеченская народная игра «Игра в башню».   | 16.02.24 |
| 67 | Бурятская народная игра «Волк и ягнята».  | 20.02.24 |
| 68 | Казахская народная игра «Конное состязание».  | 21.02.24 |
| 69 | Дагестанская народная игра «Достань шапку».   | 27.02.24 |
| 70 | Украинская народная игра «Хлебчик»  | 28.02.24 |
| 71 | <u>Игры – забавы</u><br>«Охота на тигра», «Донести рыбку».  | 01.03.24 |
| 72 | «Черепашка-путешественница», «Собери орехи».  | 05.03.24 |
| 73 | «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».   | 06.03.24 |
| 74 | Бессюжетные игры<br>«Вороны и воробьи».   | 12.03.24 |
| 75 | «Ловушки-перебежки», «Паровозик».   | 13.03.24 |
| 76 | «Белые медведи», «На одной ноге».   | 15.03.24 |
| 77 | «Петушиный бой», «Веселый бег».   | 19.03.24 |
| 78 | «Попади в след», «Землемеры».   | 20.03.24 |
| 79 | Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Пустое место».  | 22.03.24 |
| 80 | <u>Русские народные игры.</u><br>Инструктаж на рабочем месте. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок».                                 | 02.04.24 |
| 81 | Народные игры «Хвостики», «Пятнашки».   | 03.04.24 |
| 82 | Народные игры «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли».  | 05.04.24 |
| 83 | Народные игры «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом».   | 09.04.24 |
| 84 | Народные игры «Змея», «Круговые пятнашки», «Охлопок».   | 10.04.24 |
| 85 | Народные игры «Пятнашки с домом», «Салки».  | 12.04.24 |
| 86 | Народные игры «Платок», «Третий лишний».  | 16.04.24 |
| 87 | Народные игры «Рыбаки», «Захват флага».   | 17.04.24 |
| 88 | Народные игры «Городки», «Верёвочка под ногами».  | 19.04.24 |
| 89 | Народные игры «Бой петухов», «Выталкивание за круг», «Хвостики».  | 23.04.24 |
| 90 | Русская народная игра «Стадо».  | 24.04.24 |
| 91 | Народные игры «Гуси –лебеди», «Обкновенные жмурки».   | 26.04.24 |
| 92 | <u>Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.</u><br>Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Прыжки через скакалку». | 03.05.24 |
| 93 | Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Кто дальше прыгнет».  | 04.05.24 |
| 94 | Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями.  | 07.05.24 |

|     |  |          |
|-----|--|----------|
| 95  | Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет».                | 08.05.24 |
| 96  | Подвижные игры «Лягушки», «Кто дальше прыгнет».                          | 14.05.24 |
| 97  | Эстафеты с преодолением препятствий.                                     | 15.05.24 |
| 98  | Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Выше ноги от земли». | 17.05.24 |
| 99  | Комбинированные эстафеты. Подвижная игра «Сокол и голуби».               | 20.05.24 |
| 100 | Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Падающая палка».      | 21.05.24 |
| 101 | Специальные беговые упражнения.  | 22.05.24 |
| 102 | Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры.           | 24.05.24 |