

Автономная некоммерческая организация
«Средняя общеобразовательная школа развивающего обучения»

Приложение № 2
к основной образовательной программе
основного общего образования

Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для 5-9 классов
(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель Габидуллина Л.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- ООП ООО.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Настоящая рабочая программа ориентирована на обучающихся 5-9 классов. Тематическое планирование курса в 5-9 классе рассчитано на 1 час в неделю.

ЦЕЛЬ

Внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

ЗАДАЧИ

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1.	Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики
1	<p>Ручеёк. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Игроки встают произвольно на площадке. Два игрока - капитаны - за лицевыми линиями поля, у одного в руках мяч. По сигналу водящие стараются попасть в игроков, которые выходят из игры. Водящие могут подавать следующие команды: «Ручеек» - водящий катит мяч по полю, а играющие должны пропустить мяч между ног, встав в колонну. Кто не успел - выходит из игры. «Бомба» - водящий сильно кидает мяч в землю, и играющие садятся на «корточки». Кого мяч коснется, того выбили. Если мяч коснется пола, можно встать. «Свеча» - водящий называет игрока по имени, и бросает ему мяч. Игрок должен поймать мяч (и тогда получает «свечу»). Если он не поймал мяч, то выходит из игры. «Камень» - мяч бросают так, чтобы его было удобно поймать. Если игрок не ловит, он выходит из игры и у него «сгорают» свечи. ПРАВИЛА: 1. «Свеча» дает право остаться в игре. Если игрока выбили, то «свечу» можно отдать другому. 2. Во время бросков без команд можно ловить мяч и получать «свечи». 3. Если игрок выпускает мяч, все «свечи» сгорают и игрок выходит из игры. ВАРИАНТЫ: Игра двумя или несколькими мячами.</p>
2	<p>Защита кеглей. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Выбирается один водящий. На площадке чертится большой круг. Остальные играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середине круга расставляются пять кеглей так, чтобы одна находилась в центре, а четыре - по углам квадрата, каждая сторона которого равна одному шагу. Вокруг каждой кегли очерчивается кружок. У игроков, стоящих по кругу, имеется мяч. Играющие, перебрасывая мяч, стремятся сбить кегли, а водящий, защищая их, отбивает мяч в сторону играющих. Если кегля падает, водящий ставит ее на место, защищая в то же время остальные. Игра продолжается до тех пор, пока все булавы не будут сбиты. Место водящего занимает игрок, сбивший последнюю кеглю. ПРАВИЛА: 1. Сбитые кегли водящий размещает в начерченных кружках. 2. При перебрасывании мяча играющим не разрешается заходить за черту большого круга. Если игрок зайдет за черту, попадание не засчитывается и кегля ставится на место. 3. Если сбита кегля вылетит из круга, водящий ставит ее на место. 4. Если все кегли будут сбиты очень быстро, круг можно расширить, и наоборот.</p>
3	<p>Пятнашки. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие распределяются по площадке. Выбирается водящий по площадке, который старается запятнать игроков.</p>

	<p>Игрокам разрешается передвигаться только приставными шагами, и повернувшись спиной к тому щиту, на половине которого они находятся. Запятнанный становится водящим и может ловить любого игрока, кроме запятнавшего его.</p> <p>ПРАВИЛА: Нельзя забегать за ограничительные линии баскетбольной площадки.</p> <p>ВАРИАНТЫ: запятнанный игрок присоединяется к водящему и они продолжают водить вдвоем (втроем, вчетвером и т.д.). Игра продолжается пока не останется последний игрок.</p> <p>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Ведущий должен внимательно следить за техникой передвижения спиной к щиту. Если того требует ситуация, необходимо остановить игру и указать на допущенные ошибки.</p>
4	<p>Сумей догнать.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Игроки делятся на 2 команды и образуют круг. По сигналу начинают бег по кругу. По второму сигналу каждый игрок должен догнать и дотронуться до игрока, бегущего впереди, но не дать дотронуться до себя (запятнать) игроку бегущему сзади. Третий сигнал - игра заканчивается. Подсчитывается число запятнанных игроков. После этого все поворачиваются на 180 градусов и игра продолжается вновь.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) движение только оговоренным способом. 2.) игроки, которых запятнали, поднимают руки. 3.) выигрывает команда, которая больше запятнала игроков противника. <p>ВАРИАНТЫ: 1) передвижение прыжками на 1, 2 ногах. 2) передвижение в приседе</p>
5	<p>Бездомный заяц.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Из числа играющих выбирается «охотник» и бездомный заяц.</p> <p>Остальные участники стоят в кругах, нарисованных мелом -«домик». «Бездомный заяц» по сигналу убегает от «охотника». Если он забегает в дом другого игрока, то тот становится «бездомным зайцем». Если «охотник» догнал «зайца», то они меняются ролями.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) расстояние между всеми игроками 3-5 метров. 2.) пятнать можно только вне круга. 3.) выигрывает тот, кого не поймали ни разу.
6	<p>Светофор.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие располагаются на части площадки. На «дороге» стоит «милиционер».</p> <p>«Милиционер» называет какой-либо цвет. «Пешеходы», имеющие такие цвета - переходят дорогу на противоположную сторону, а те, у кого такого цвета нет - перебегают ее. «Милиционер» догоняет их, запятнанный становится «милиционером». Ширина дороги 3-6 метров.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) цвет называть из исходного положения, стоя спиной к пешеходам. 2.) пешеходы должны показать цвет, если он у них есть. 3.) выигрывает тот, кто не был пойман.
7	<p>Пятнашки по номерам.</p> <p>Формы организации: игра.</p>

	<p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на тройки под номерами № 1, № 2, № 3.</p> <p>По сигналу: 1 хлопок - водит № 3, 2 хлопка - водит № 1, 3 хлопка - водит № 2, водящий должен запятнать игроков своей тройки.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <p>1.) водящий должен обязательно коснуться убегающего; 2.) время водящих должно быть одинаковым (приблизительно - 1 минута); 3.) выигрывает тот, кто успеет запятнать большее количество раз.</p>
8	<p>Хитрая лиса.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие образуют круг. На расстоянии 6-8 метров от них находится нора «лисы». По сигналу играющие закрывают глаза. Преподаватель дотрагивается до одного из них и тот становится «хитрой лисой». Затем по сигналу глаза открываются, играющие внимательно смотрят друг на друга, не выдаст ли себя чем-нибудь «хитрая лиса». Затем все три раза хором спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза «хитрая лиса» выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь» Все разбегаются, а « лиса» ловит. Запятнанный идет в «нору лисы».</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <p>1.) обязательно закрыть глаза; 2.) движение начинать только после слов «лисы» - «Я здесь»; 3.) если «лиса» выдала себя раньше, вопроса: «Хитрая лиса, где ты?», то назначается новая «лиса».</p>
9	<p>Вьюн.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие распределяются на 2-3 команды по 6-10 человек и встают в колонну на линии старта. Перед каждой командой на равном расстоянии друг от друга расставляют несколько булав. Играющие держат друг друга за талию и по сигналу двигаются, обегая булавы до линии деления и обратно. Выигрывает команда, которая вернется раньше и при этом не собьет булав.</p> <p>ВАРИАНТ:</p> <p>То же самое, но с ведением мяча направляющим. За касание булавы засчитывается штрафное очко.</p>
10	<p>Круговая охота.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие распределяются на две команды. Одна из них образует внешний круг, а другая внутренний круг. По сигналу все передвигаются бегом (прыжками, приставными шагами). По второму сигналу команда внешнего круга разбежится, а другая старается, как можно быстрее запятнать убегающих. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньшее время для поимки соперников.</p> <p>ВАРИАНТЫ:</p> <p>1) Охотники пятнают мячом. 2) Все играющие владеют мячами и, убегая, ведут мяч.</p>

11	<p>Караси и щука. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Все учащиеся- «караси» а двое водящих «щуки». «Щука» пятнает «карасей». Как только запятнали двух «карасей», они берутся за руки, образуя сеть. Теперь при беге по площадке «караси» должны пробегать через сеть, а «щука» стоит позади сети (в 5-6 м) и ловит. Сеть образуют 5-6 человек. «Караси», которых поймали позже, образуют круг- «корзину». Побеждает тот, кто будет пойман последним. ПРАВИЛА: 1) бег только по сигналу; 2) «караси» обязаны пробегать через все препятствия; 3) игроки, образующие «сеть» не должны мешать пробегающим; 4) «щука» не может забегать в сеть. ВАРИАНТЫ: В зависимости от числа играющих, водящих может быть 2, 3.</p>
12	<p>Колесо. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Выбирается водящий, а остальные делятся на 4-6 равных групп. Каждая группа становится в колонну по одному лицом к центру круга. Водящий становится в стороне от «колеса». По сигналу водящий бежит вокруг «колеса», дотрагивается до любого игрока, стоящего последним и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка ударяет стоящего перед ним, тот передает «эстафету» касания дальше и так до впереди стоящего игрока. Почувствовав касание, впереди стоящий игрок в колонне говорит: «Хоп» - и бежит справа или слева вдоль своей команды, выбегает за «колесо» и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место. Все (в том числе и водящий), стоящие в его колонне, бегут за ним, по пути обгоняя друг друга, чтобы не остаться последним. Вся команда должна бежать только вокруг «колеса», обегая стоящих в колоннах игроков. Когда все играющие вернутся на место, игрок, оказавшийся в спице последним, становится водящим. Побеждает игрок, который ни разу не водил. ПРАВИЛА: 1) нельзя пробегать через круг; 2) нельзя толкаться и умышленно задерживать игроков.</p>
13	<p>Поезд. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. В игре участвуют не менее двух команд по 5-6 человек. Играющие располагаются в колонне по одному за линией старта. На расстоянии 10-12 метров от каждой команды устанавливается стойка (кегля, набивной мяч). По сигналу направляющие стартуют, обегая стойку, возвращаются обратно и берут за руку следующего игрока. Далее задание выполняется вдвоем, втроем и т.д. Побеждает команда быстрее выполнившая задание. ПРАВИЛА ИГРЫ: 1) нельзя «расцепляться» во время бега; 2) каждый следующий игрок присоединяется к последующему в колонне игроку. ВАРИАНТЫ: При передвижении разрешается держаться за пояс.</p>
14	<p>Догони партнёра.</p>

	<p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Пары игроков располагаются вдоль лицевой или боковой линии один впереди другого на расстоянии 1,5-2 метра. Лицом в одном направлении. По команде игроки выполняют различные упражнения в быстром темпе, затрудняющие старт для рывка (в полном приседе, в упоре лежа, с прыжками). По зрительному сигналу, подаваемому во время выполнения упражнений, первый игрок устремляется к противоположной линии (лицевой или боковой), второй игрок догоняет его. Если во время бега раздастся свисток, партнеры выполняют рывок в обратном направлении, меняясь ролями: тот, кто убежал, становится догоняющим. Игрок, догнавший противника, при первом рывке получает 2 очка, при втором - 1. Игра повторяется 6-8 раз.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <p>1) убежать и догонять разрешается только по прямой.</p> <p>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Сигнал на изменение направления бега каждый раз дается в разное время. Через равное количество попыток игроки меняются местами. Расстояние между ограничительными линиями и стеной должно быть не менее 1,5-2 метра</p>
15	<p>Наездники.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Участвуют две команды по 11 человек в каждой. Игра ведется на баскетбольной площадке по парам (один партнер на плечах другого). У каждой команды получается пять пар и один свободный игрок. Игроки команды, завладевшей мячом, стремятся забить его в кольцо противника, используя ведение, передачи, перехваты, подбор и т.д. Свободный игрок имеет право играть с остальными, кроме выполнения заключительного броска в корзину. Право делать это имеют только «наездники». Игра состоит из двух таймов по 5 минут.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <p>1) игра проводится по основным правилам игры в баскетбол.</p> <p>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. В процессе игры участники имеют право меняться ролями в любой момент. В судействе особое внимание обратить на пробежки.</p>
16	<p>Борьба за кубики.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на 2 команды. Позади каждой команды -город, где размещаются предметы. По сигналу играющие должны перенести кубики противника в свой «город».</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <p>1) игрока противника можно пятнать, если он находится в «чужом поле». В «городе» ловить нельзя;</p> <p>2) если игрока запятнали, он остается на том же месте, где его запятнали, пока его не выручат;</p> <p>3) вырученным считается игрок, если его коснулся игрок своей команды, которого не запятнали;</p> <p>4) если игрока запятнали с кубиком, то кубик возвращается в «город»;</p>

	5) выигрывает та команда, у которой больше кубиков.
17	<p>Охотники и лисицы. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Все игроки - «лисицы». Один игрок «охотник» (у него отличительный знак). «Охотник» становится в центр площадки, «лисицы» окружают его. «Охотник» подбрасывает мяч вверх и громко считает - «раз, два, три» На счет «три» «лисицы» разбегаются в разные стороны, а «охотник» стремится попасть мячом в одну из них. Тогда эта «лисица» становится его помощником и тоже получает отличительный знак. Теперь они вдвоем пятнают мячом «лисиц». Каждый раз «лисица», которую запятнали, присоединяется к «охотнику», становясь его помощницей. Когда у охотника будет 3-4 помощника, не пойманным «лисицам» разрешается перебрасывать мяч между собой с тем, чтобы «охотник» и его помощники не могли им овладеть. Те, в свою очередь, стараются отобрать мяч у «лисиц» и запятнать их. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «лисицы», последняя становится «охотником».</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лисица» забежавшая за пределы площадки, считается пойманной и выбывает из игры. 2. Каждая «лисица» имеет отличительный знак (или повязку). 3. С мячом в руках разрешается сделать не более двух шагов.
18	<p>Скакуны. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>На одной стороне площадки (8x8 м) проводится черта «дома» команды «скакунов». Играющие делятся на две команды, каждая выбирает себе капитана. Капитаны бросают жребий, чтобы установить, члены какой команды должны быть «скакунами».</p> <p>«Скакуны» становятся в шеренгу у черты своего «дома». С одного края шеренги стоит капитан, с другого - очерчивают место для пленников. Другая команда - «бегуны» - разбегается в пределах площадки. Капитан «скакунов» посылает одного игрока в поле. Тот скачет на одной ноге и старается поймать «бегунов». Капитан следит за «скакунами» и через 10-15 секунд кричит ему «домой!», или подает другой условный сигнал.</p> <p>По сигналу «скакун» возвращается на свое место, а вместо него в поле отправляется следующий игрок (по очереди или указанию капитана). Таким образом «скакуны» все время меняются. Пойманные игроки попадают в плен к «скакунам». Игра заканчивается, когда все «бегуны» будут пойманы, затем команды меняются местами. Побеждает команда, затратившая меньше времени.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Скакуны» выходят на поле только в том случае, если предыдущий игрок вернулся в дом. 2) Нельзя выбегать за пределы площадки. Игрок, нарушивший это правило, считается пленным. 3) Если «скакун» находясь в «поле», оступился или переменил ногу, он возвращается в «дом». 4) Капитан «скакунов» тоже ловит «бегунов», выходя в поле по своему усмотрению. 5) Если «скакун» увлекся ловлей и устал, командир должен отозвать его с поля. <p>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Для равномерного участия в игре в начале рекомендуется выпускать в поле слабых игроков. Размеры поля должны соответствовать силам играющих.</p> <p>ВАРИАНТЫ: игра проводится на время. В этом случае выигрывает команда, сумевшая за установленное время поймать больше «бегунов».</p>
19	Командная гонка.

	<p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие распределяются по командам. У каждой команды мяч. Команды располагаются в колоннах на стартовой линии. По сигналу все принимают положение упор лежа, образуя «тоннель». Направляющий игрок (с мячом) стоит лицом к «тоннелю». По сигналу он прокатывает мяч в «тоннель» и принимает исходное положение. Замыкающий игрок ловит мяч, дает условный сигнал, по которому все принимают положение упор лежа.</p> <p>Замыкающий прыжками на двух ногах, держа мяч в руках, перемещается на место направляющего, затем дает условный сигнал и катит мяч в «тоннель». Сам принимает положение упор лежа и т.д., пока вся команда не выполнит задание.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <p>1) игра заканчивается, когда вся команда выполнит задание;</p> <p>2) прыжки осуществляются на 2 ногах.</p>
20	<p>Эстафета со скамейкой.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>ВАРИАНТ 1</p> <p>Две команды (по 6-8 человек) выстраиваются в колонну по одну сторону скамейки за линией. По сигналу игроки берут скамейку и поднимают ее над головами. Держа скамейку в этом положении, по свистку пробегают определенное расстояние, обегают предмет (стойку, булаву) и возвращаются на исходный рубеж. Побеждает команда, проделавшая это быстрее.</p> <p>ПРАВИЛА:</p> <p>1) обегать предметы с заранее установленной стороны.</p> <p>ВАРИАНТЫ: один из игроков в команде, стоящий в середине сгибает ноги. Остальные несут его вместе со скамейкой. После каждой пробежки роль «пассажира» выполняет новый игрок.</p> <p>ВАРИАНТ 2</p> <p>Держа скамейку над головой, по свистку игроки начинают перемещать ее назад за голову. Как только игрок освободился от скамейки, он должен пробежать вдоль своей команды, в конец колонны и успеть удержать скамейку спереди, участвуя в ее продвижении. Выигрывает команда быстрее переместившая скамейку за линию финиша.</p> <p>ВАРИАНТ 3</p> <p>В эстафете участвуют команды с четным количеством человек. Играющие располагаются в шеренгу за скамейкой, лицом по направлению движения. По свистку два игрока из обеих команд, стоящие ближе к краям скамейки, берут ее и переносят на противоположную сторону, за ограничительную линию. Ставят ее и бегом возвращаются обратно. Передают эстафету двум следующим игрокам, а сами становятся в середину шеренги.</p> <p>Следующая пара бежит за скамейкой и приносит ее за исходную линию, и т.д. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.</p> <p>ВАРИАНТЫ: скамейку «утяжеляют» 2-3 набивными мячами. При этом мячи не разрешается ронять.</p> <p>ВАРИАНТ 4</p> <p>Играющие строятся в колонны боком по направлению движения. С правой (или с левой) стороны от каждой команды находится гимнастическая скамейка. По сигналу игроки команд наклоняются вправо (или влево) и, взяв скамейку обратным хватом, поднимают ее над головой и, переведя на другую сторону, опускают на пол. После этого игроки перепрыгивают (перешагивают) через скамейку и их действия повторяются. Эстафета</p>

	заканчивается, когда одна из команд переместится с одной стороны площадки на другую. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.
21	<p>Эстафета в парах. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>ВАРИАНТ 1 Все распределяются на пары и встают за линию старта, откуда по сигналу перемещаются к линии финиша. Игрок № 1 принимает положение упор лежа сзади, руки - через обруч, на животе - мяч. Игрок № 2 держит обруч. Перемещение в упоре лежа сзади, лицом или спиной вперед. В определенной точке происходит смена ролей.</p> <p>ВАРИАНТ 2 Игрок № 1 прыгает на одной ноге и выполняет ведение мяча. Игрок № 2 прыгает на двух ногах, держит ногу игрока № 1</p>
22	<p>Эстафета в тройках. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Все распределяются тройками и располагаются за линией старта. По сигналу тройки бегут до линии (расстояние 6-9 метров), где меняются ролями, и возвращаются к линии старта, там еще раз меняются ролями и финишируют на линии.</p> <p>ВАРИАНТЫ: а) один игрок бежит, двое прыгают; б) переноска игрока; в) бег на 5 ногах; г) «тачка» (один игрок занимает положение упор лежа, второй берет его за ноги);</p> <p>ПРАВИЛА: 1) каждый игрок должен побывать в каждой роли; смена осуществляется за ограничительной линией.</p>
2.	Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования
1	<p>Быстро по местам. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие разбиваются по командам и располагаются в общей, или в отдельных шеренгах, в общем или отдельном круге, или в отдельных колоннах в виде квадрата. По сигналу - игроки команд разбегаются по площадке в разные стороны, а по второму сигналу - должны построиться в указанном месте. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>
2	<p>У ребят порядок строгий. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие строятся в шеренгу с мячом в руках. По команде "Начинай!", игроки расходятся по площадке с ведением мяча и напевают: "У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та, та; тра- та." По следующему сигналу тренера "Становись!", играющие быстро должны встать на свои места, где они стояли в начале. Игрок, который самый последний встал в строй, становится в конец шеренги.</p>
3	Через кочки и пенёчки.

	<p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие располагаются за линией "города". В 10-20 м от нее ставится стойка. Около стойки становятся 3-4 водящих - "пчелки". По сигналу играющие выходят из города и идут, высоко поднимая колени к стойке, произнося слова: "Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кусты и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагнул - не споткнулся, не упал?" С этими словами играющие останавливаются вблизи стойки и продолжают говорить: "Глянь, дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!" Пчелки начинают кружиться вокруг елки и жужжать. "Ж-ж-ж - хотим кусать!". Играющие отвечают: "Нам не страшен пчелок рой – убежим скорей домой!" и убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчелки стараются догнать. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчелок из тех, кто ни разу не был пойман. Лучшими считаются игроки ни разу не пойманные пчелками</p>
4	<p>Туннель.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две команды. Выбирают себе название, и встают парами, держась за руки (руки подняты вверх). Возле первой и последней пары ставятся предметы (кегли, набивные мячи и т.д.). По сигналу последняя пара бежит вперед, не расцепляя рук, по туннелю из поднятых рук и встает первой. Все остальные пары делают шаг назад. Как только последняя пара стала первой, бежит следующая пара и т.д. пока все не окажутся на своих местах. Выигрывает команда, быстрее закончившая задание.</p>
5	<p>Гуси лебеди.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Выбираются двое водящих - "волки", остальные играющие - "гуси". Волки идут за "горы", а гуси в свой "гусятник". По сигналу "Гуси - гулять!" играющие идут по горным тропинкам (скамейкам) гулять. Во время слов "Гуси - лебеди - домой! Серый волк под горой!" гуси начинают движение домой, а волки из -за гор. Те гуси, которых осалили волки, отходят в сторону, и игра продолжается. Отмечаются волки, которые быстрее переселят всех гусей.</p>
6	<p>К своим флажкам.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие, разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начертанные по всей площадке. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Тренер дает сигнал, и играющие открывают глаза и бегут к своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившаяся в кружок первой.</p>
7	<p>Конники-спортсмены.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>В центре зала чертится большой круг - "манеж". На одной длинной стороне зала отмечаются "стойла" для лошадей. Их должно быть на 3-5 меньше числа играющих. Все</p>

	<p>играющие - конники-спортсмены становятся вокруг манежа. По сигналу конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По указанию руководителя все меняют направление движения поворотом кругом. По другому сигналу все скачут, высоко поднимая колени к стойлам к другой стороне зала и занимают стойла. Проигравшие -участники, оставшиеся без стойла.</p>
8	<p>Команда быстроногих. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются назад. Игрок - первый пересекший линию старта приносит своей команде очко и становится в конец колонны. Далее по сигналу бегут следующие игроки и т.д. Затем подсчитываются очки.</p>
9	<p>Два и три. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал "Два" играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал "Три" встают тройками. Игра продолжается 3-4 мин. Победителем считается игрок, ни разу не оказавшийся без партнера.</p>
10	<p>Слушай сигнал. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие по команде бегут вокруг зала. Внезапно подается условный сигнал. Если звучит один свисток, то играющие должны остановиться, а если два - бежать в противоположную сторону. Игравший, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ошибки.</p>
11	<p>Шишки, желуди, орехи. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие становятся по три один за другим - радиусами круга, лицом к центру. Один водящий становится в центре. Тренер раздает всем игрокам названия. Первые в тройках - "шишки", вторые - "желуди", а третьи - "орехи". Водящий громко говорит любое название. Если он говорит шишки, то игроки, стоящие в тройках первыми, должны поменяться местами. Водящий старается встать на любое освободившееся место. Если ему это удалось, то он становится шишкой, а его место водящего, занимает игрок, оставшийся без места.</p>
12	<p>Белые медведи. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. В стороне площадки ограничивают небольшое место - "льдину". Выбирают двоих водящих - "белых медведей", которые становятся на льдину. Остальные игроки - "медвежата", произвольно размещаются по площадке. По сигналу белые медведи, взявшись за руки, выбегают с льдины и начинают ловить медвежат. Догнав кого-либо, белые медведи стараются соединить свободные руки так, чтобы достигнутый игрок очутился между ними. Пойманного водящие отводят на льдину, а сами опять идут на ловлю. Когда на льдине окажется двое пойманных, то они также берутся за руки и</p>

	<p>начинают ловлю медвежат. Игрок, пойманный последним, считается самым ловким и в следующий раз становится белым медведем, выбирая в пару любого.</p>
13	<p>Цепочка. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие разбиваются на две команды - "ловцы" и "убегающие". Ловцы берутся за руки, образуя цепочку, и стараются осалить убегающих. Однако пятнать имеют право только крайние игроки цепочки. Осаленные игроки выбывают из игры. По истечению времени команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать большее количество игроков за указанное время.</p>
14	<p>Наседка и коршун. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие встают в колонну по одному. Первый играющий - "наседка", а последний - "цыпленок". Выбирается "коршун". По сигналу коршун пытается осалить цыпленка. Наседка же старается помешать ему это сделать. При этом вся колонна не должна разрываться, а цыпленок не должен сворачивать колонну по длине. Если коршун осалил цыпленка, то выбираются новые - коршун, цыпленок, наседка.</p>
15	<p>Салки простые. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие свободно располагаются на ограничительной площади. Выбираются двое водящих. По сигналу салки начинают осаливать игроков. Если они кого-то осалили, то они меняются ролями с осаленными. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящими.</p>
16	<p>Салки-туннель. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие свободно размещаются на ограничительной площади. Выбирается водящий, который по сигналу начинает салить играющих. Того, кого он осалил, поднимает руку вверх, а ноги ставит на ширину плеч. Чтобы выручить осаленного один из играющих должен пролезть у него между ног. Если в этот момент их осалили, то они встают вместе. Когда водящий осалит четвертого игрока, то они меняются с ним ролями, при этом новый салка поднимает руку вверх и громко кричит "Я, вода!". Игра длится определенный промежуток времени.</p>
17	<p>Салки-приседалки. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие свободно размещаются на ограничительной площади. Выбирается салка. По сигналу водящий пытается осалить играющих, которые спасаются от него приседая, не более 3 секунд. Салке нельзя сторожить присевшего игрока, но возможно отойти на три шага и громко сосчитать до трех, а после этого, если игрок не встал, может его салить. Осаленный игрок становится салкой, при этом он поднимает руку и громко говорит: "Я, салка!". Убегая от салки игрок может присесть не более трех раз, а на четвертый раз, водящий может его осалить. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящим.</p>
18	<p>Салки-пересекалки. Формы организации: игра.</p>

	<p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие свободно размещаются на ограничительной площади. Выбирается водящий - салка. По сигналу салка начинает осаливать игроков. Чтобы спасти игрока от салки, необходимо перебежать дорогу перед салкой. Тогда салка изменяет направление движения и догоняет уже того игрока, который пересек ему дорогу. Осалив игрока, салка меняется с ним ролями. Того, кого осалили, поднимает руку вверх и громко говорит: "Я, салка!".</p> <p>Победитель - игрок, ни разу не осаленный салкой.</p>
19	<p>Салки-дай руку.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие свободно размещаются на ограничительной площади. Выбирается водящий, который старается осалить убегающего. Убегающий от салки может крикнуть кому-либо из партнеров: "Дай руку!". Если партнер успевает дать ему руку, то салка не имеет права их осалить. В этой игре не разрешается стоять парами для спасения от салки. Однако, схватившись за руку, играющие могут держаться не более 4 секунд.</p>
20	<p>Салки-Передай мяч и садись.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие свободно размещаются по площадке, у каждого мяч. Нет мячей лишь у двух игроков - водящего и убегающего. По сигналу водящий старается догнать и осалить убегающего. Если это удалось, то осаленный игрок, поднимая руку вверх говорит: "Я, салка!", и начинает догонять убегающего, дав ему отбежать на некоторое расстояние. Убегающего можно выручать. Для этого любой игрок может передавать ему мяч, а водящий тогда переключается на игрока, оставшегося без мяча. Водящий также может отнять мяч у любого игрока, тогда игрок, лишившийся мяча становится водящим.</p>
21	<p>Салки в два круга.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие образуют два круга: внутренний и внешний, которые двигаются в разных направлениях. По сигналу они останавливаются, и все игроки внутреннего круга пытаются осалить игроков внешнего круга раньше, чем они успеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается с начала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5-6 человек).</p>
3.	Игры, связанные с прыжками в высоту и длину
1	<p>Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает</p>
2	<p>Лиса и куры.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>По середине зала ставятся 4 гимнастические скамейки рейкам вверх, образуя квадрат. Выбирается водящий -</p>

	<p>"лис". Все остальные игроки - "куры". В одном углу зала кладется обруч, в котором помещается лис. Куры располагаются вокруг скамеек - "наседы". По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис отводит в нору. Но по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного. После чего все куры слетают с насеста. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.</p>
3	<p>Зайцы в огороде. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие - "зайцы" образуют круг диаметром 3-4 м - "огород". Внутри этого круга располагается водящий, который стоит в маленьком кругу диаметром 1-2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий - "сторож" бегают, не выходя за линию большого круга, сажая зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно вытащить их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев</p>
4	<p>С кочки на кочку. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие образуют 4-5 команд и располагаются в командах в колонну по одному. От линии старта рисуются на расстоянии 60-80 см друг от друга 10-12 кругов, диаметром 25-30 см. По сигналу первые игроки в командах начинают прыгать с кочки на кочку до стойки, затем они оббегают стойку и возвращаются бегом обратно в свою команду. Игрок, прибежавший первым получает 5 очков, вторым - 4 очка, третьим - 3 очка и т.д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>
5	<p>Бегуны и прыгуны. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на две команды. Одна - "прыгуны", а другая - "бегуны". Прыгуны встают по периметру квадрата, а бегуны в центре квадрата. По сигналу бегуны начинают бегать по квадрату, а один из прыгунов впрыгивает в квадрат, и, прыгая на одной ноге, за 15 сек. пытается осалить как можно больше бегунов. По истечению времени звучит сигнал, и прыгун возвращается в команду, а его место занимает другой прыгун. Игра продолжается до тех пор, пока все прыгуны не пройдут квадрат. Тогда команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков, полученных за каждого осаленного игрока.</p>
6	<p>Групповые прыжки. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Участники разбиваются на 2-3 команды и располагаются в колонну по одному на лицевой линии. По сигналу участники команд соревнуются в выполнении коллективных прыжков до поворотной стойки, которая располагается на средней линии, и возвращаются обратно. Побеждает команда, первая и без потерь выполнившая задание.</p>
7	<p>Прыжками к финишу. Формы организации: игра.</p>

	<p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две команды, которые в свою очередь делятся на тройки. По сигналу две тройки прыгают к финишу на одной ноге. Тот, кто приходит к финишу последним - выходит из игры. Затем, когда все тройки пропрыгают, уже начинают прыгать двойки, и также игрок, пришедший к финишу последним в двойках, выходит из игры. После чего, прыгают только по одному участнику. Выигравший приносит своей команде очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>
8	<p>Толкачи.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие образуют две команды и располагаются друг напротив друга. По сигналу толкачи встают на одну ногу, и прыгая на ней, стараются вывести из равновесия соперника. Однако толкать разрешается только в грудь или в плечо. Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков.</p>
9	<p>Перемена мест прыжками.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие разбиваются на две команды и располагаются на противоположных сторонах площадки, принимая и.п.</p> <p>- присед руки на коленях. По сигналу игроки прыжками из низкого приседа продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь противоположную линию противника. Побеждает команда, игроки которой соберутся за линией финиша первыми.</p>
10	<p>Удочка.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через нее перепрыгнуть не задев. Игрок, который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победителем считается игрок, ни разу не задевший скакалку.</p>
11	<p>Удочка с выбыванием.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а игроки должны перепрыгнуть через нее не коснувшись. Игрок, который задел скакалку выходит из игры. Победитель - игрок, оставшийся последним.</p>
12	<p>Удочка командная.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие, стоя по кругу, делятся на две команды путем расчета на первые и вторые номера. Водящий все время один и тот же игрок, начинает крутить скакалку. Зазевавший игрок, получает очко. После каждой ошибки счет громко объявляется. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество очков. Игра длится 2-4 минуты.</p>
13	<p>Бегуны-пятнашки.</p>

	<p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две команды - "пятнашки" и "бегуны". Они встают в одну шеренгу на линии, одна команда перед другой (бегуны перед пятнашками). По сигналу они все бегут до определенной линии, но бегуны после нее начинают прыгать на одной ноге до своего дома. Пятнашки стараются осалить бегунов. Затем подсчитывается количество осаленных игроков. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p>
14	<p>Прыжок за прыжком.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Команды выстраиваются параллельно одна напротив другой на расстоянии 2м. Все пары играющих держатся за концы коротких скакалок, растянув их на расстоянии 50-60 см от пола. Расстояние между парами 1 м. По сигналу первые пары каждой колонны быстро кладут скакалки на землю и бегут вдоль своей колонны в ее конец, один справа, а другой слева. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в их колонне. Возвратившись на свои места, игроки берут свою скакалку и поднимают ее на определенную высоту. Как только они подняли свою скакалку, игроки второй пары в колонне начинают тоже задание. Таким образом поступают все играющие пары. Побеждает команда, первая закончившая задание.</p>
15	<p>Эстафета с гимнастической палкой.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две команды и строятся в колонну по два. Каждая команда, разделившись пополам, становится лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м. По сигналу первые пары бегут навстречу друг другу. Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку. Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждая пара делает по две перебежки (с палкой и без) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, первая закончившая эстафету</p>
16	<p>Бой петухов.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две команды и образуют пары. Игроки становятся на одну ногу, другую подгибают, а руки кладут за спину. По сигналу, прыгая на одной ноге, плечом начинают выталкивать друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на две ноги. Победитель приносит очко своей команде. Работают по времени несколько серий. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>
17	<p>Прыгающие воробушки.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Чертится круг 4-6 м диаметром. Выбирается водящий - "кошка", которая становится или приседает в середине круга. Остальные - "воробы", которые находятся за кругом. По</p>

	<p>сигналу воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из не пойманных.</p> <p>Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.</p>
18	<p>Салки с прыжками на одной ноге. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. По сигналу игроки разбегаются по площадке, прыгая на одной ноге, а водящие стараются осалить игроков, также прыгая на одной ноге. Разрешается отдыхать, стоя на обеих ногах, но увертываться от салки можно только прыгая на одной ноге. Фиксируется время, за которое салкам удастся осалить всех игроков, а затем выбираются новые салки. Выигрывают салки, которые затратят меньшее количество времени.</p>
4.	Игры, связанные с метанием на дальность и в цель
1	<p>Охотники и лисы. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие - "лисы", образуют круг, в центре которого водящий с мячом в руках - "охотник". По сигналу лисы разбегаются, а охотник пытается мячом выбить одного из играющих. Осаленная лиса становится охотником. Охотники, уже вдвоем передавая мяч между собой, выбивают лис. Если лисы смогут перехватить мяч, то они передают его уже между собой, поменявшись ролями. Игра длится определенное время, выигрывает команда, имеющая в плену больше игроков противника.</p>
2	<p>Попади мячом в цель. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 4-6 м от линии старта напротив каждой колонны ставится булава. У ног первых игроков на линии лежит мяч. По сигналу первые игроки, катя мяч по полу, стараются им попасть в булаву, бегут за мячом и передают его следующему. Выигрывает команда, сумевшая опрокинуть булаву, большее количество раз.</p>
3	<p>Двигающаяся цель. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие разбиваются на пары в командах и образуют в парах шеренги на расстоянии 4-5 м. В руках у направляющих баскетбольный мяч. В начале каждой команды располагается водящий с обручем. По сигналу водящий начинает двигаться с обручем, поднятым вверх. В это время направляющие выполняют передачу партнеру в обруч. Важно, чтобы мяч не коснулся пола при передаче мяча, а за каждое попадание в обруч команда получает очко</p>
4	<p>Оторви хвост. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на две команды. Одна команда встает в квадрат в виде змейки, держась руками за пояс друг друга. Другая команда встает за квадрат. По сигналу эта команда пытается мячом выбить игрока, стоящего последним в змейке. Впереди стоящий</p>

	<p>игрок старается помешать это сделать, постоянно перемещаясь и поднимая руки. Если команде, располагающейся за кругом, удалось выбить последнего в змейке, то выбитый выходит за квадрат. Игра продолжается до тех пор, пока не останется два игрока. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием</p>
5	<p>Мячом в цель. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. У каждого из играющих в руках по теннисному мячу, которые располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.</p>
6	<p>Снайперы. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие образуют две команды. Если все играющие не умещаются в одну шеренгу, то одна команда становится за другой. Все играющие получает по теннисному мячу. Команды располагаются перед линией метания. На расстоянии 6-7 м от нее становятся в ряд 10 городков двух цветов на расстоянии шага один от другого, причем у каждой команды городки определенного цвета. По сигналу игроки одной команды одновременно метают мячи в городки. Сбитый городок своей команды отодвигается на шаг дальше от линии метания. Сбитый городок другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем то же выполняет другая команда. Каждая команда метает мячи 3-5 раз. Побеждает команда, сумевшая дальше отодвинуть свои городки от линии метания. При этом учитывается, на сколько шагов отодвинуты городки</p>
7	<p>Попади в цель. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами</p>
8	<p>Защита укреплений. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого ставятся булавы или низкая стойка. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укреплений. У стоящих по кругу волейбольный мяч. По сигналу играющие начинают сбивать мячом 3 булавы. Защитник закрывает треножник, отбивая мяч руками и ногами, но ему не разрешается держать булавы руками. Игрок, которому удастся сбить укрепления, меняется местами с защитником. Игра идет установленное время. Играющим не разрешается заходить за линию. Если защитник сам свалил укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находился мяч.</p>
9	<p>Охотники и утки.</p>

	<p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две команды - "охотники" и "утки". Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель команда - дольше продержавшаяся в центре.</p>
10	<p>Защищай город.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие встают в круг на расстоянии одного шага с 6-8 мячами. В середине круга построен городок, т.е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч. Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто собьет мячом кеглю, встает на место сторожа. Но игрокам нельзя пропускать мяч, отбитый сторожем за круг. Все сторожа и нападающие работают только ногами</p>
11	<p>Перестрелка.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие делятся на две команды и свободно размещаются на своем поле. Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противник укрывается от мяча и в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду, пока его не выручат свои игроки, перебросив ему мяч. Играют 10-15 мин., после чего подсчитывают пленных в каждой команде.</p>
12	<p>Подвижная цель.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие становятся по кругу. У одного игрока волейбольный мяч. В центре круга водящий. Игроки ,перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего (не разрешается попадать в голову). Водящий увертывается от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами. Играют 5-7 мин. После чего отмечают наиболее ловкие водящие.</p>
13	<p>Штандер.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие образуют круг, в середине которого водящий с мячом. Со словами: "Мячик кверху!" - бросает мяч кверху. Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Штандр!". Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если водящий промахнулся, то он остается вновь водящим.</p>

14	<p>Увёртывайся от мяча. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на три команды. Также на три части делится площадка. Каждая команда размещается на своем участке в произвольном порядке. У одного из игроков, находящихся между двумя другими мяч. По сигналу команда, занимающая средний участок, старается попасть мячом в игроков, находящихся на крайних полях. А те в свою очередь, стремятся сделать по возможности больше попаданий в игроков, располагающихся на среднем участке. По истечении времени, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p>
15	<p>Охотники. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя "Стой" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места, но могут ловить мяч. Если игрок после команды "Стой" сошел с места, он заменяет охотника.</p>
16	<p>Защитай товарища. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие становятся в круг, имея один волейбольный мяч. В центре два водящих - в одного бросают мяч, а другой его защищает, отбивая. По сигналу играющие начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Если играющие попадут мячом в водящего, то в середину идет попавший игрок, а игрок, бывший в защите, занимает место осаленного. В заключении отмечается игрок, хорошо защищавший партнера.</p>
17	<p>Круговая лапта. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на две команды - водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.</p>
18	<p>Стой. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Игроки выбирают водящего, а остальные игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с волейбольным мячом находится в кругу. По сигналу водящий ударяет мячом в пол и вызывает один из номеров. Этот номер бежит в середину</p>

	<p>круга и старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Как только он поймает мяч, он кричит: "Стой!". Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока. Если он не попал в игрока, то он бежит за мячом, а играющие вновь разбегаются по площадке. Если водящий попадает, то играющие меняются ролями.</p>
5.	Игры, связанные с передачей и ловлей мяча
1	<p>Играй, играй, мяч не теряй. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие с мячом в руках располагаются по площадке. По сигналу они начинают свободно играть с мячом, выполняя ведение, вращение мяча, катя мяч. По дальнейшему сигналу, все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Два опоздавших игрока получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не получили штрафное очко.</p>
2	<p>Сделай фигуру. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Все играющие свободно располагаются на площадке, имея на пару мяч. Если тренер говорит: " День", то они свободно выполняют передачи мяча с партнером. Если говорит: " Ночь", то все играющие должны как можно быстрее принять основную стойку баскетболиста, и не шевелиться. Зашевелившийся игрок получает штрафное очко. Выигрывают игроки, не получившие очки.</p>
3	<p>У кого меньше мячей. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие образуют две команды. Каждая из них берет равное количество мячей и располагается на своей половине. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу играющие стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.</p>
4	<p>Займи свободный кружок. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. На площадке в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1.5-2 м один от другого. Играющие располагаются в этих обручах, за исключением водящего. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то дается сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в обручах меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел, тот становится водящим. Победители те играющие, которые ни разу не были водящими.</p>
5	<p>Обгони мяч. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие образуют 2-6 команд и в командах образуют круг. В каждой команде выбирается водящий, который имеет мяч. По сигналу каждый водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место.</p>

	<p>Игрок, получивший мяч, передает его следующему справа от себя и т.д. Когда первый игрок возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все игроки обегут круг и мяч возвратиться к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру</p>
6	<p>За мячом. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие образуют несколько команд, каждая из которых выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. По сигналу водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне игроку, а сам бежит в конец этой колонны, т.е. вслед за мячом и т.д. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернуться на свои места, а мячи возвратятся водящим. Выигрывает команда - первая закончившая задание</p>
7	<p>Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Футбол руками. Играющие стоят по кругу и перекатывают мяч друг другу руками. Каждый из них старается забить "гол". Если мяч проскользнет между ногами играющего, то он поворачивается спиной к играющим и в таком положении продолжают игру. Победитель - игрок, ни разу не пропустивший гол</p>
8	<p>Катай мяч. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие образуют круг и садятся на пол, скрестив ноги. У игроков в руках два мяча. По сигналу играющие катают мяч по полу в разных направлениях, стараясь коснуться мячом любого играющего. Выигрывает игрок, бывший осаленным меньшее количество раз.</p>
9	<p>Защищай ворота. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие становятся по кругу в положении "ноги врозь" так, чтобы пятки рядом стоящих игроков соприкасались. В середине круга водящий с мячом. По сигналу водящий, применяя различные обманные движения, старается руками прокатить мяч под ногами играющих. Если ему это удастся, то он меняется местом с игроком, под ногами которого мяч выкатился из круга. Играющим разрешается отбивать мяч только руками.</p>
10	<p>Подбрось-поймай. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на две равные команды и каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. По сигналу, играющие одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам, стоящим в противоположной шеренги. Те в свою очередь повторяют задание и прокатывают мяч. Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание. Возможно несколько вариантов подбрасывание: над собой, над собой, с выполнение нескольких хлопков, над собой и с поворотом на 360, над собой и за это время постараться сесть и встать.</p>
11	<p>Постарайся поймать.</p>

	<p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий, в руках которого мяч. Играющие рассчитываются по порядку номеров (водящий тоже имеет очередной номер). Водящий называет любой номер, бросая одновременно мяч вверх. Игрок, имеющий названный номер, бежит в середину круга и старается поймать мяч, чтобы он не ударился об пол. Если он не смог это сделать, то он меняет водящего</p>
12	<p>Призовой мяч.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие разбиваются на несколько команд. У каждой из команд по малому мячу. Первые номера команд, начиная игру, должны трижды подбросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. Затем мяч подбрасывают все остальные игроки команд. За ловлю мяча обеими руками - 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за левой рукой - 3 очка. Если игрок не поймал мяч или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>
13	<p>Десять передач.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.</p>
14	<p>Пограничный мяч.</p> <p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Играют две команды на площадке 10x10 м, располагающиеся на линиях метания лицом друг к другу. Позади каждой команды в 5м проводится пограничная линия, за которую игрокам заступать запрещается. Жребием определяется команда, начинающая игру. Первый номер бросает малый мяч по возможности выше и дальше над головами игроков противоположной команды, стараясь забросить его за пограничную линию. Игроки команды соперников могут подпрыгивать, поднимать руки вверх, стараясь поймать мяч на лету. Если мяч упал на площадку, его можно остановить ногой и взять в руки. В ходе ловли мяча нельзя заступать за пограничную линию. Игроки команд, овладев, и передавая его друг другу, стараются выявить место, где находится наименьшее число соперников, и затем перебросить мяч через них. Количество передач мяча оговаривается (не более 5 передач). Игроки противоположной команды внимательно следят за передвижением мяча и, перемещаясь, стараются защитить свою пограничную линию. Если игроки не сумели поймать мяч, и он оказался за пограничной линией, то команда получает штрафное очко. Игра проводится до 3-5 побед одной из команд, после чего они меняются площадками</p>
15	<p>Формы организации: игра.</p> <p>Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры.</p> <p>Кто быстрее.</p> <p>Играют на волейбольной площадке с высотой сетки 150-180 см. Две равные по составу команды располагаются каждая на своей половине площадки, имея перед началом игры 2-4 мяча, которые находятся у игроков, расположенных в 3-метровой зоне. По сигналу</p>

	<p>игроки, владеющие мячами, перебрасывают их через сетку на противоположную сторону. Каждый игрок, владеющий мячом, имеет право неограниченного перемещения по своей площадке и бросать с любого места. Мяч можно ловить, брать после отскока от площадки, подбирать после попадания его в сетку на своей стороне. Однако запрещается переправлять мяч на другую сторону площадки под сеткой. Задача каждой команды - перебросить все мячи на сторону противника. Команде, сумевшей это сделать засчитывается очко. Команда-победительница определяется по наибольшей сумме набранных очков</p>
16	<p>Зевака. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие встают в круг на расстоянии шага друг от друга и начинают передавать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Выполняют передачи до тех пор, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, выполняет 1-2 упражнения с мячом по заданию тренера. (Для этой игры лучше использовать небольшое количество участников). Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку</p>
17	<p>Земля, вода, воздух. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие садятся по кругу, а в центре тренер с мячом в руках. Игра начинается по указанию тренера, который бросает мяч любому из игроков, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, "вода". Игрок, который поймал мяч должен быстро назвать растение или животное, живущее в воде. Если называется слово "воздух", то надо назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из слов. Можно в промежутке сказать "огонь", тогда игрок должен ответить: "Горит, горит!". Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии 1м за круг до тех пор, пока другой игрок не допустит ошибку. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.</p>
18	<p>Старт с мячом. Формы организации: игра. Виды деятельности: Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, подвижные игры. Играющие делятся на две команды по 6-10 человек. Команды выстраиваются за линиями в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4м от другой. Два игрока (по одному от каждой команды) выходят на дорожку между линиями, за которыми стоят играющие, и становятся за линией старта. За ними - судья с мячом в руках. Судья дает команду: "Внимание! Марш!", и одновременно бросает мяч над головой стартующих игроков, так чтобы мяч, описав большую дугу, упал на площадку. Побеждает игрок, которому удастся догнать и поймать мяч в воздухе или после первого отскока от земли. В первом случае он получает 2 очка, а в другом 1 очко. Побеждает команда, получившая большее количество очков.</p>

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты

- Готовность 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;
- готовность ученика целенаправленно использовать знания в учении и в повседневной жизни для поиска и исследования информации, представленной в различной форме;
- способность характеризовать собственные знания и умения
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма
- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; - воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция)
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)

Познавательные УУД: - Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- пользоваться словарями, справочниками;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Коммуникативные УУД: - Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)

- адекватно использовать речевые средства для решения

различных коммуникативных задач;
 -высказывать и обосновывать свою точку зрения;
 -слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
 -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
 -задавать вопросы, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 – уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; • 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

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 -организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 -знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
 – знать о физических качествах и правилах их тестирования;
 – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
 – владеть тактико-техническими приемами;
 – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
 – владеть основами судейства игры. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

6 Класс

Личностные результаты

-готовность ученика целенаправленно использовать знания в учении и в повседневной жизни для поиска и исследования информации, представленной в различной форме;
 -способность характеризовать собственные знания и умения
 -понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 -освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

-планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; -воспитание морально-этических и волевых качеств; - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

-составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
-работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
-в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.
-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) - Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция

Познавательные УУД: -Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)
-перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);

-пользоваться словарями, справочниками;

-осуществлять анализ и синтез;

-устанавливать причинно-следственные связи;

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Коммуникативные УУД: -Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

-высказывать и обосновывать свою точку зрения;

-слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-задавать вопросы. определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

Предметные результаты

знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол. -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

7 Класс

Личностные результаты
<p>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни - планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели
Метапредметные результаты
<p>Регулятивные УУД: - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему); -пользоваться словарями, справочниками; -осуществлять анализ и синтез; -устанавливать причинно-следственные связи; -строить рассуждения <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи. - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.
Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> - Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности; - Соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой; - Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- Вести дневник по физкультурной деятельности

8 Класс

Личностные результаты
-Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России - Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
Метапредметные результаты
Регулятивные УУД: -умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности -составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; -работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; -в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные УУД: - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему); - пользоваться словарями, справочниками; - осуществлять анализ и синтез; - устанавливать причинно-следственные связи; - строить рассуждения; Коммуникативные УУД: - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.
Предметные результаты
- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; олимпийское движение в России; - Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности; -Соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой; -Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; -Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; вести дневник по физкультурной деятельности

9 класс

Личностные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> - Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России - Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни - планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели 	
Метапредметные результаты	
<p>Регулятивные УУД: - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; - работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; - в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему); -пользоваться словарями, справочниками; -осуществлять анализ и синтез; -устанавливать причинно-следственные связи; -строить рассуждения <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи. - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. 	
Предметные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> - Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности; - Соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой; - Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - Вести дневник по физкультурной деятельности 	

3. Тематический план: 5 класс

№ п\п	Разделы и темы программы	5 класс	форма организации	ЦОР
1.	Основы теоретических знаний	2		
1	Правила техники безопасности во время	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/

	подвижных игр. Здоровый образ жизни.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/
2	Режим дня. Правила личной и общественной гигиены	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/
2.	Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики	7		
1	Ручеёк	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
2	Защита кеглей	1	игра	
3	Пятнашки	1	игра	
4	Сумей догнать	1	игра	
5	Бездомный заяц	1	игра	
6	Светофор	1	игра	
7	Пятнашки по номерам	1	игра	
3.	Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования	7		
1	Быстро по местам	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
2	У ребят порядок строгий	1	игра	
3	Через кочки и пенёчки	1	игра	
4	Туннель	1	игра	
5	Гуси лебеди. К своим флажкам	1	игра	
6	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	тест	
7	Конники-спортсмены	1	игра	
4.	Игры, связанные с прыжками в высоту и длину	6		
1	Челнок	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
2	Лиса и куры	1	игра	
3	Зайцы в огороде	1	игра	
4	С кочки на кочку	1	игра	
5	Бегуны и прыгуны	1	игра	
6	Групповые прыжки	1	игра	
7	Прыжками к финишу		игра	
5.	Игры, связанные с метанием на дальность и в цель	6		
1	Охотники и лисы	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
2	Попади мячом в цель	1	игра	
3	Двигающаяся цель	1	игра	
4	Оторви хвост	1	игра	
5	Мячом в цель	1	игра	
6	Снайперы	1	игра	
6.	Игры, связанные с передачей и ловлей мяча	6		
1	Играй, играй, мяч не теряй	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
2	Сделай фигуру	1	игра	
3	У кого меньше мячей	1	игра	

4	Займи свободный кружок. Обгони мяч.	1	игра	
5	Итоговая контрольная работа.	1	тест	
6	За мячом	1	игра	
	Кол-во часов в год:	34		

6 класс

№ п\п	Разделы и темы программы	6 класс	форма организации	ЦОР
1.	Основы теоретических знаний	2		
1	Правила техники безопасности во время подвижных игр. Здоровый образ жизни.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/
2	Режим дня. Правила личной и общественной гигиены	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/
2.	Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики	7		
1	Бездомный заяц	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1388/
2	Светофор	1	игра	
3	Пятнашки по номерам	1	игра	
4	Хитрая лиса	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
5	Вьюн	1	игра	
6	Круговая охота	1	игра	
7	Караси и щука	1	игра	
3.	Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования	7		
1	Гуси лебеди	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1400/
2	К своим флажкам	1	игра	
3	Конники-спортсмены	1	игра	
4	Команда быстроногих	1	игра	
5	Два и три. Слушай сигнал.	1	игра	
6	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	тест	
7	Шишки, желуди, орехи	1	игра	
4.	Игры, связанные с прыжками в высоту и длину	6		
1	С кочки на кочку	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1401/
2	Бегуны и прыгуны	1	игра	
3	Групповые прыжки	1	игра	
4	Прыжками к финишу	1	игра	
5	Толкачи	1	игра	
6	Перемена мест прыжками	1	игра	
5.	Игры, связанные с метанием на дальность и в цель	6		
1	Оторви хвост	1	игра	https://resh.edu.ru/

2	Мячом в цель	1	игра	subject/lesson/1136/
3	Снайперы	1	игра	
4	Попади в цель	1	игра	
5	Защита укреплений	1	игра	
6	Охотники и утки	1	игра	
6.	Игры, связанные с передачей и ловлей мяча	6		
1	Займи свободный кружок	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
2	Обгони мяч	1	игра	
3	За мячом	1	игра	
4	Футбол руками. Катай мяч.	1	игра	
5	Итоговая контрольная работа.	1	тест	
6	Защищай ворота	1	игра	
	Кол-во часов в год:	34		

7 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	7 класс	форма организации	ЦОР
1.	Основы теоретических знаний	2		
1	Правила техники безопасности во время подвижных игр. Здоровый образ жизни.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/
2	Режим дня. Правила личной и общественной гигиены	1	беседа	
2.	Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики	7		
1	Вьюн	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
2	Круговая охота	1	игра	
3	Караси и щука	1	игра	
4	Колесо	1	игра	
5	Поезд	1	игра	
6	Догони партнёра	1	игра	
7	Наездники	1	игра	
3.	Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования	7		
1	Команда быстроногих	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
2	Два и три	1	игра	
3	Слушай сигнал	1	игра	
4	Шишки, желуди, орехи	1	игра	
5	Белые медведи. Цепочка.	1	игра	
6	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	тест	
7	Наседка и коршун	1	игра	
4.	Игры, связанные с прыжками в высоту и длину	6		

1	Прыжками к финишу	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
2	Толкачи	1	игра	
3	Перемена мест прыжками	1	игра	
4	Удочка	1	игра	
5	Удочка с выбыванием	1	игра	
6	Удочка командная	1	игра	
5.	Игры, связанные с метанием на дальность и в цель	6		
1	Попади в цель	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/start/
2	Защита укреплений	1	игра	
3	Охотники и утки	1	игра	
4	Защищай город	1	игра	
5	Перестрелка	1	игра	
6	Подвижная цель	1	игра	
7	Штандер		игра	
6.	Игры, связанные с передачей и ловлей мяча	6		
1	Футбол руками	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
2	Катай мяч	1	игра	
3	Защищай ворота	1	игра	
4	Подбрось-поймай. Постарайся поймать.	1	игра	
5	Итоговая контрольная работа.	1	тест	
6	Призовой мяч	1	игра	
	Кол-во часов в год:	34		

8 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	8 класс	форма организации	ЦОР
1.	Основы теоретических знаний	2		
1	Правила техники безопасности во время подвижных игр. Здоровый образ жизни.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
2	Режим дня. Правила личной и общественной гигиены	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/
2.	Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики	7		
1	Колесо	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/
2	Поезд	1	игра	
3	Догони партнёра	1	игра	
4	Наездники	1	игра	
5	Борьба за кубики	1	игра	
6	Охотники и лисицы	1	игра	
7	Скакуны	1	игра	

3.	Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования	7		
1	Белые медведи	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
2	Цепочка	1	игра	
3	Наседка и коршун	1	игра	
4	Салки простые	1	игра	
5	Салки-туннел. Салки-приседалки.	1	игра	
6	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	тест	
7	Салки-пересекалки	1	игра	
	Салки в два круга		игра	
4.	Игры, связанные с прыжками в высоту и длину	6		
1	Удочка	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
2	Удочка с выбыванием	1	игра	
3	Удочка командная	1	игра	
4	Бегуны-пятнашки	1	игра	
5	Прыжок за прыжком	1	игра	
6	Эстафета с гимнастической палкой	1	игра	
5.	Игры, связанные с метанием на дальность и в цель	6		
1	Защищай город	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
2	Перестрелка	1	игра	
3	Подвижная цель	1	игра	
4	Штандер	1	игра	
5	Увёртывайся от мяча	1	игра	
6	Охотники	1	игра	
6.	Игры, связанные с передачей и ловлей мяча	6		
1	Постарайся поймать	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
2	Призовой мяч	1	игра	
3	Десять передач	1	игра	
4	Пограничный мяч. Кто быстрее.	1	игра	
5	Итоговая контрольная работа.	1	тест	
6	Зевака	1	игра	
	Кол-во часов в год:	34		

9 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	9 класс	форма организации	ЦОР
1.	Основы теоретических знаний	2		
1	Правила техники безопасности во время подвижных игр. Здоровый образ жизни.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/ https://resh.edu .

2	Режим дня. Правила личной и общественной гигиены	1	беседа	ru/subject/lesson/3425/
2.	Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики	7		
1	Борьба за кубики	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/start/
2	Охотники и лисицы	1	игра	
3	Скакуны	1	игра	
4	Командная гонка	1	игра	
5	Эстафета со скамейкой	1	игра	
6	Эстафета в парах	1	игра	
7	Эстафета в тройках	1	игра	
3.	Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования	7		
1	Салки простые	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
2	Салки-туннел	1	игра	
3	Салки-приседалки	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
4	Салки-пересекалки	1	игра	
5	Салки-дай руку. Салки-Передай мяч и садись.	1	игра	
6	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	тест	
7	Салки в два круга	1	игра	
4.	Игры, связанные с прыжками в высоту и длину	6		
1	Бегуны-пятнашки	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
2	Прыжок за прыжком	1	игра	
3	Эстафета с гимнастической палкой	1	игра	
4	Бой петухов	1	игра	
5	Прыгающие воробушки	1	игра	
6	Салки с прыжками на одной ноге	1	игра	
5.	Игры, связанные с метанием на дальность и в цель	6		
1	Штандер	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
2	Увёртывайся от мяча	1	игра	
3	Охотники	1	игра	
4	Защищай товарища	1	игра	
5	Круговая лапта	1	игра	
6	Стой	1	игра	
6.	Игры, связанные с передачей и ловлей мяча	5		
1	Пограничный мяч	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
2	Кто быстрее. Зевака	1	игра	
3	Итоговая контрольная работа.	1	тест	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/
4	Земля, вода, воздух	1	игра	
5	Старт с мячом	1	игра	
	Кол-во часов в год:	34		

4. Перечень оценочных материалов

Предмет	Кл.	ФОС	Программа	Учебники	Номер учебника в Федеральном перечне или перечне допущенных организаций
Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры»	5-9	1. Контрольная работа за 1 полугодие 2. Итоговая контрольная работа	Рабочая программа А.П. Матвеев. Физическая культура. 5,6,7,8,9 классы. М: Просвещение.	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений, Матвеев А.П.-М.: Просвещение.	1.2.8.1.2.1
				Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Матвеев А.П.-М.: Просвещение.	1.2.8.1.2.2
				Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Матвеев А.П.-М.: Просвещение.	1.2.8.1.2.3

