

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МКУ "Управление образования городского округа Верхотурский"
МКОУ "ПРОКОП-САЛДИНСКАЯ СОШ"

Приложение к ООП ООО

Утвержденное приказом от

20.08.2025 № 101 - ОД

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Подвижные игры»
для обучающихся 5-9 классов

с. Прокопьевская Салда, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

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

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям

Цель программы: создание условий для развития к народным играм через включения детей в совместную деятельность.

Задачи:

- способствовать расширению кругозора учащихся;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
- Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств

- Формирования у детей и уверенности в своих силах.
- Умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки

Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребенка.

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

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

Оздоровительное значение подвижных игр.

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

Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.

- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	<ul style="list-style-type: none"> • “Салки” • “Ловкая подача” • “Ловкие и меткие”
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	<ul style="list-style-type: none"> • “Шишки, желуди, орехи” • “День и ночь” • Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями	<ul style="list-style-type: none"> • “Сильный бросок”

	динамического и статического характера	<ul style="list-style-type: none"> • “Бой петухов” • “Перетягивание через черту”
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	<ul style="list-style-type: none"> • “Бег командами” • “Не давай мяча водящему” • “Перетягивание каната”

Подвижные игры в младших, средних, старших классах.

№	Название игр по классам	№ занятий
1	<p>5-й класс. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Группа, смирно. 2. Бой петухов. 3. Два лагеря. 	
	<p>Игры сбегом на скорость.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. День и ночь. 2. Перебежка с выручкой. 	
	<p>Игры с прыжками в высоту с места.</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удочка. 2. Веребочка под ногами. 3. Выше ноги от земли. 4. Прыжок за прыжком. 	

	5. Прыжки на короткой и длинной скалке.	
	Игры с метанием на дальность.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Попади в мяч. 2. Защита укрепления. 3. Снайперы. 	
	Эстафеты с лазанием и перелазанием.	
	<p>Игры подготовительные к баскетболу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не давай мяча водящему. 2. Охотники и утки. 3. Перестрелка. 	
	Эстафеты с малыми и большими мячами.	
2	Подвижные игры на уроках в 6–8-х классах. Игры с предметами, мячами. С использованием гимнастических снарядов.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тяни в круг. 2. Кто сильнее. 3. Выталкивание с круга. 4. Перетягивание каната. 5. Встречная эстафета. 6. Эстафета по кругу. 7. Бег командами. 8. Колесо. 9. Эстафеты с преодолением препятствий. 10. Подвижная цель. 11. Город за городом. 	

	<ul style="list-style-type: none"> 12. Мяч в центр. 13. Встречная эстафета с мячом. 14. Эстафета с ведением и броском кольцо. 15. Борьба за мяч. 16. Мяч капитану 17. Эстафеты с элементами волейбола. 18. Прыжки на скакалке на короткой, длинной скакалке. 	
3	Игры на улице.	
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салки. 2. Заяц без логова. 3. Падающая палка. 4. Защищай товарища. 5. Русская лапта. 	
4	Игры для учащихся 9–11-х классов. Воспитание физических качеств. Игры для технической, тактической подготовки. Подвижные игры в различных периодах спортивной тренировки.	
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Передал, садись. 2. Пробей стену. 3. Волейбол с выбыванием. 4. Сумей догнать. 5. Челнок. 6. Кто выше. 7. Гонка с выбыванием. 8. Лапта. 9. Эстафеты по кругу встречная эстафета. 	

10.	Эстафеты с малыми и большими мячами.	
11.	Прыжки на длинной и короткой скакалке.	

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ 6-го КЛАССА

№ уроков	Учебный материал	Примечание
1урок	История народных игр. Эстафеты сбегом.	Домашнее задание. Описать игры своих родителей, бабушек, дедушек.
2урок	Разбор и проигрывание принесенных игр .Правила игры.	Мои любимые игры.
3урок	Разбор и проигрывание принесенных игр.	Мои любимые игры.
4урок	Игры на свежем воздухе. Салки. Эстафеты по кругу.	Принести эстафетные палочки.
5урок	Салки, эстафета встречная. Догони мяч.	
6урок	Зайцы без логова. Обучение игре “лапта” Правила игры	Мальчикам сделать биты.
7урок	Обучение игре в “лапту”. Встречная эстафета.	Учет знание правила игры.
8урок	Обучение игре в “ лапту”. Падающая палка.	
9урок	Эстафеты сбегом и прыжками.	Принести личные скакалки.
10урок	Упражнения с короткими скалками.	О. Р .У-. разучивание
11урок	Прыжковые упражнения с короткими скалками. Охотники и	Различные прыжки.

	утки.	
12урок	Прыжковые упражнения со скалкой. Перестрелка.	
13урок	Эстафеты со скакалкой. Перестрелка.	
14урок	Обучение прыжкам через длинную скалку. Эстафеты.	
15урок	Обучение прыжкам через скалку.	
16урок	Совершенствование прыжка через длинную скалку.	
17урок	Совершенствование прыжка через длинную скалку. Подвижные игры с малыми мячами	Учет техники выполнения прыжков.
16урок	Бег командами. Мяч в центр. Правила игры.	
17урок	Подвижная цель. Эстафеты малыми и большими мячами.	
18урок	Мяч капитану. Борьба за мяч. Правила игры.	Учет владения мячом.
19урок	Город за городом. Колесо. Правила игры.	
20урок	Любимые игры.	
21урок	Эстафеты с преодолением препятствий.	
22урок	Совершенствование игры в "лапту"	Учет - лучший игрок.

23урок	Эстафеты с бегом и прыжками.	
24урок	Совершенствование народной игры "лапта"	
25урок	Прыжки через длинную скалку.	
26урок	Парные, групповые прыжки через длинную скалку.	
27урок	Прыжки через длинную скалку (в группе 8 человек) Рекорд-----	Количество раз.
28урок	Теоретические сведения о народных играх . Игра.	
29урок	Применение народных игр, в спортивных тренировках.	
30урок	Применение народных игр, в спортивных тренировках.	
31урок	Проигрывание разученных игр.	Д.з. описать новые игры

Чем мы занимаемся на занятиях:

1. Разучиваем народные игры;
2. Ведем исследовательскую работу: "Игры своих родителей, бабушек и дедушек."
3. Проводим конкурсы: самый сильный, быстрый, выносливый, меткий, ловкий;
4. Проводим конкурс плакатов на тему : Мы болеем за наших мальчиков, девочек, "День защитников отечества"
5. Проводим соревнование: "Мама, Папа, Я, дружная семья".
6. Участвуем в соревнованиях "Кросс Наций";
7. Ведем альбомы, дневники, мои спортивные достижения, куда вносятся: знание истории развития спорта района, области, России, лучшие спортсмены.

8. Проводим конкурс "Я, самый-самый", "Обаятельные и привлекательные"

За участие во всех мероприятиях учащиеся получают игровые, спортивные **БОНУСЫ**

В конце учебного года выявляются победители, набравшие наибольшее количество бонусов и награждаются медалями, грамотами школы. Спортивные **БОНУСЫ** даются за хорошую игру, за сообразительность, дисциплину во время игры, взаимовыручка, активная помощь команде, за хорошую посещаемость, а также за конкурсы, плакаты, участие в школьных и районных, соревнованиях.

На занятиях:

- Развиваем силу. (Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий).
- Развиваем быстроту и скоростно-силовые способности. (Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени).
- Развиваем выносливость. (Под выносливостью понимают, способность к длительному выполнению какой - либо работы без заметного снижения работоспособности).
- Развиваем координационные способности. (Это возможность оптимально управлять сложными двигательными действиями и регулировать их).
- Развиваем гибкость. (Гибкость- способность человека выполнять движения с большой амплитудой).
- Все физические качества, умение, и навыки учащиеся показывают в туристических походах.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042363

Владелец Дружинина Ольга Макаровна

Действителен с 04.12.2025 по 04.12.2026