

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЫСЬВЕНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ»**

**Согласовано:**  
Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Перминова И.Н.  
«01» сентября 2016 г.

**Утверждаю:**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Волегова М.В.  
«01» сентября 2016 г.

**Рабочая программа  
по внеурочному предмету  
«Игротека»  
для обучающихся с легкой умственной  
отсталостью 3 класса  
на 2016-2017 учебный год**

**Составитель: Головкова М. С.**

2016 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Игротека» предназначена для обучающихся 3 класса, направлена на создание условий для развития физических способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), организацию их свободного времени.

**Целью программы** является создание условий для укрепления физического и психического здоровья учащихся.

### **Задачи программы:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр, ритмической гимнастикой, футбол-гимнастикой;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности, физические качества;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья;
- прививать нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

## **2. Содержание**

**Подвижные игры.** Игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### ***ОРУ без предмета.***

*Для рук.* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

*Наклоны с поворотами,* наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах с закрепленными ногами.

*Для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

### ***ОРУ с предметами***

*С набивными мячами* (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями* (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

### ***Упражнения на снарядах***

*Гимнастическая скамейка.* В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым боком.

*Гимнастическая стенка.* Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### ***Тренажеры***

Степпер, беговая дорожка, эллипсоид, мячи-фитболы, мед-болы.

**Ритмическая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения под музыку: «Чунга-чанга», «Танец утят», «Аэробика», «Веселые ребята».

**Фитбол-гимнастика.** Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе,

боку с мячом и на мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом. 3. подъем согнутой ноги, колено вверх. 4. выпад вперед, в сторону. 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед. 6 прыжки: ноги врозь — ноги вместе. Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 3 класса 34 часа в год (1 час в неделю).

#### Распределение часов

| 1 четверть (9 ч)     | 2 четверть (7 ч.)    | 3 четверть (10 ч)                          | 4 четверть(8 ч)      |
|----------------------|----------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| Подвижные игры и ОФП | Подвижные игры и ОФП | Ритмическая гимнастика и фитбол-гимнастика | Подвижные игры и ОФП |

### 3. Результаты освоения внеурочного курса

| Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>— ценностное отношение к своему здоровью;</p> <p>— потребности и начальные умения выражать себя в игровой деятельности;</p> <p>— развитие представлений о подвижных играх;</p> <p>— способность проявлять уважительное отношение к иному мнению.</p> <p>— развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.</p> <p>— вырабатывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>— развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.</p> | <p>- представления о подвижных играх, ритмической гимнастики как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- знание основных правил поведения на занятиях и осознанное их применение;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в подвижных играх.</p> | <p>- практическое освоение подвижных игр;</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др., ритмично под музыку;</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх;</p> <p>- знание подвижных игр своего народа;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> |

|  |  |                                                                                    |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в подвижных играх. |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

| № п/п | Ф.И. ребенка | Сформированность знаний о подвижных играх, практическое освоение игр. | Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др. | Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений |
|-------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.    |              |                                                                       |                                                                                                        |                                                                 |
| 2.    |              |                                                                       |                                                                                                        |                                                                 |

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процесса наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

Инвентарь: скакалки, флажки, мячи, кегли, обручи, гимнастические палки, гимнастическая стенка, скамейки и т.д.

Для реализации программы необходимо методическое пособие:

- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: 1999г.;
- Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
- Забота о здоровье детей (Из опыта работы школы продлённого дня №710 Москвы) / Под редакцией А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. –М.: 2003г.;
- Клезович О.В. Музыкальные игры и упражнения для развития и коррекции речи у детей;
- Минская Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. – М.: 2005г.
- Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. – М.: 2006г.;
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под редакцией Л.В. Шапковой. – СПб, 2001г.

**5. Календарно-тематический план курса**  
**3 класс**

| Номер занятия                                 | Тема занятия                                                                                                   | Кол-во часов | Дата             | Виды деятельности                                                            | Контроль |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1 четверть Подвижные игры и ОФП (9 ч.)</b> |                                                                                                                |              |                  |                                                                              |          |
| 1.                                            | Техника безопасности на занятиях.<br>Игра: «Соревнование скороходов»<br>«Нос – ухо – нос»<br>ОРУ без предметов | 1            | 02.09.<br>06.09. | Двигательная и игровая деятельность детей.                                   |          |
| 2.                                            | Гонка мячей.<br>Эстафеты.                                                                                      | 1            | 09.09.<br>13.09. | Игровая деятельность, развитие памяти у детей.                               |          |
| 3.                                            | «Коршун и наседка»<br>Упражнения на снарядах.                                                                  | 1            | 16.09.<br>20.09. | Двигательная, развитие быстроты двигательной реакции.                        |          |
| 4.                                            | «Ловись, рыбка!»<br>«Пустое место»<br>ОРУ с предметами.                                                        | 1            | 23.09.<br>27.09. | Двигательная деятельность детей.                                             |          |
| 5.                                            | «Карлики-великаны»<br>«В гости к тренажеру»                                                                    | 1            | 30.09.<br>04.10. | Развитие игровой деятельности детей.                                         |          |
| 6.                                            | «Пятнышки мячом»<br>«Бег сороконожек»                                                                          | 1            | 07.10.<br>11.10. | Двигательная деятельность, развитие быстроты двигательной реакции.           |          |
| 7.                                            | «Прятки»<br>«Хвост дракона»                                                                                    | 1            | 14.10.<br>18.10. | Двигательная деятельность, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости. |          |
| 8.                                            | «Ловишки с приседанием»<br>Круговая тренировка по станциям.                                                    | 1            | 21.10.<br>25.10. | Развитие игровой деятельности детей.                                         |          |
| 9                                             | Круговая тренировка по станциям.                                                                               | 1            | 28.10<br>08.11.  | Двигательная деятельность.                                                   |          |
| <b>2 четверть Подвижные игры и ОФП (7 ч)</b>  |                                                                                                                |              |                  |                                                                              |          |

|                                                                       |                                                                                      |   |                  |                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|-----------------------------------------------|--|
| 10.                                                                   | «Найди по звуку».<br>«Шишки, жёлуди, орехи»                                          | 1 | 11.11.<br>15.11. | Двигательная деятельность, развитие ловкости. |  |
| 11.                                                                   | «Вышибалы»<br>Упражнения на снарядах.                                                | 1 | 18.11.<br>22.11. | Развитие сообразительности у детей            |  |
| 12.                                                                   | «Соревнования скороходов»<br>Встречная эстафета.                                     | 1 | 25.11.<br>29.11. | Развитие игровой деятельности детей.          |  |
| 13                                                                    | «Мяч по кругу».<br>Упражнения для развития координации.                              | 1 | 02.12.<br>06.12. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |
| 14                                                                    | «Дотронься до...»<br>«Ловилки-догонялки».                                            | 1 | 09.12.<br>13.12. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |
| 15                                                                    | «Бой петухов».<br>Упражнения для развития координации.                               | 1 | 16.12.<br>20.12. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |
| 16                                                                    | Круговая тренировка по станциям.                                                     | 1 | 23.12.<br>27.12. | Двигательная деятельность детей.              |  |
| <b>3 четверть. Ритмическая гимнастика и фитбол-гимнастика (10 ч.)</b> |                                                                                      |   |                  |                                               |  |
| 17                                                                    | «Чунга-чанга»<br>Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. | 1 | 13.01.<br>17.01. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |
| 18                                                                    | «Аэробика»<br>Шаги классической аэробики сидя на мяче.                               | 1 | 20.01.<br>24.01. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |
| 19                                                                    | «Аэробика»<br>Вышибало фитболом                                                      | 1 | 27.01.<br>31.01. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |
| 20                                                                    | «Танец утят»<br>Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.  | 1 | 03.02.<br>07.02. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |
| 21                                                                    | «Веселые ребята»<br>Упр. с мячом в парах, прыжки на мяче                             | 1 | 10.02.<br>14.02. | Двигательная и игровая деятельность детей.    |  |

|                                               |                                                                                    |   |                  |                                            |  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|--------------------------------------------|--|
| 22                                            | «Аэробика»<br>Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики» | 1 | 17.02.<br>21.02. | Двигательная и игровая деятельность детей. |  |
| 23                                            | «Веселые ребята»<br>Упражнения с фитболами                                         | 1 | 03.03.<br>28.02  | Двигательная и игровая деятельность детей. |  |
| 24                                            | «Чунга-чанга»<br>Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. | 1 | 10.03.<br>07.03. | Двигательная и игровая деятельность детей. |  |
| 25                                            | Шаги классической аэробики сидя на мяче<br>«Горячая картошка»                      | 1 | 17.03.<br>14.03. | Двигательная и игровая деятельность детей. |  |
| 26                                            | «Чунга-чанга»<br>Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. | 1 | 24.03.<br>21.03. | Двигательная и игровая деятельность детей. |  |
| <b>4 четверть Подвижные игры и ОФП (8 ч.)</b> |                                                                                    |   |                  |                                            |  |
| 27                                            | «Жмурки»<br>«Узнай друга»<br>Упражнения для развития гибкости.                     | 1 | 07.04.<br>04.04. | Игровая и двигательная деятельность детей. |  |
| 28                                            | «Кенгуру»<br>Встречная эстафета.                                                   | 1 | 14.04.<br>11.04. | Игровая и двигательная деятельность детей. |  |
| 29                                            | «Вызов номера»<br>Упражнения для развития гибкости.                                | 1 | 21.04.<br>18.04. | Игровая и двигательная деятельность детей. |  |
| 30                                            | «Защита укрепления»<br>Упражнения для развития силы.                               | 1 | 28.04.<br>25.04. | Игровая и двигательная деятельность детей. |  |
| 31                                            | «Невод»<br>Упражнения для развития скорости.                                       | 1 | 05.05.<br>02.05. | Игровая и двигательная деятельность детей. |  |
| 32                                            | «Слушай хлопки»<br>«Хвост дракона»                                                 | 1 | 12.05.<br>16.05. | Игровая и двигательная деятельность детей. |  |
| 33                                            | «Вороны и воробьи»<br>Упражнения на снарядах                                       | 1 | 19.05.<br>23.05. | Игровая и двигательная                     |  |

|    |                                                  |   |                  |                                                     |          |
|----|--------------------------------------------------|---|------------------|-----------------------------------------------------|----------|
|    |                                                  |   |                  | деятельность<br>детей.                              |          |
| 34 | «Зоопарк»<br>Круговая тренировка по<br>станциям. | 1 | 26.05.<br>30.05. | Игровая и<br>двигательная<br>деятельность<br>детей. | Итоговый |

### **«Кенгуру»**

*Цель:* развитие координации движений.

*Нарушение:* СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность, РДА, ЗПР.

*Необходимые приспособления:* мячи.

*Описание игры:* играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу, который установлен на расстоянии 20 -30 м. если мяч выпадает, его поднимают и продолжают движение.

*Комментарий:* эта игра – эстафета подходит для детей любого возраста, полезна она и для взрослых. На первый взгляд, игра проста и не требует усилий. Но не смотря на кажущуюся легкость, она достаточно трудна для детей – дошкольников, требует некоторой тренировки.

### **«Гонка мячей»**

*Цель:* развитие умения действовать сообща, развитие моторной ловкости.

*Нарушение:* СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность, РДА.

*Необходимые приспособления:* два мяча разных цветов.

*Описание игры:* дети становятся в круг, делятся на две команды и выбирают капитанов. Капитаны начинают бросать мяч членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу. Побеждает команда, капитан которой получит мяч раньше.

Игру можно немного усложнить, если предложить такие условия: капитаны команд оббегают круг и лишь затем передают мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бегать.

*Комментарий:* в этой игре дети на практике осваивают навыки командного взаимодействия, основанного на осознании того, что победа команды зависит от каждого ее участника.

### **«Слушай хлопки»**

*Цель:* развитие внимания произвольности поведения.

*Нарушение:* СДВГ, застенчивость /тревожность, ЗПР.

*Описание игры:* дети свободно передвигаются по комнате, но по хлопку ведущего они должны остановиться и превратиться в аиста: поднять ногу, руки в стороны, на два хлопка они должны отреагировать превращением лягушку (присесть, пятки вместе, носки врозь, между носками руки). Три хлопка разрешают снова двигаться свободно.

*Комментарий:* игра помогает в развитии произвольного внимания, умения быстро переключаться с одного вида действий на другой.

### **«Зоопарк»**

*Цель:* развитие коммуникативных способностей, умения распознавать язык мимики и жестов, снятие телесных зажимов.

*Нарушение:* СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность, ЗПР.

*Описание игры:* интереснее играть командами. Одна команда изображает разных животных, копируя их повадки, позы, походку. Вторая команда – зрители – они гуляют по «зверинцу», «фотографируют» животных, хвалят их и угадывают название. Когда все животные будут угаданы, команды меняются ролями.

*Комментарий:* нужно стимулировать детей к тому, чтобы они передавали повадки того или иного животного, а также по своему желанию наделяли его какими – либо чертами характера.

### **«Коршун и наседка»**

*Цель:* развитие моторной ловкости.

*Нарушение:* СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность.

*Необходимые приспособления:* скакалка.

*Описание игры:* выбирают двух водящих – «коршуна» и «наседку», все остальные дети – «цыплята». «Наседка» становится первой, за ней, держась за веревочку – «цыплята», на протяжении всей игры они не должны выпускать из рук веревку. «Коршун» становится лицом к «наседке» на расстоянии 1,5 – 2м. По сигналу «коршун» должен поймать последнего «цыпленка», а «наседка» мешает ему, но ей нельзя хватать «коршуна» за руки. «Цыпленок» считается пойманным, если «коршун» коснулся его руки. Игра длится в течении минуты, а затем выбирают новых «коршуна» и «наседку», независимо от того, был ли пойман «цыпленок».

*Комментарий:* взрослый должен следить за четким выполнением правил: не хватать «коршуна» за руки, «цыплятам» – не отпускать веревку.

#### **«Дотронься до...»**

*Содержание игры:* Дети свободно располагаются на игровой площадке. Ведущий громко произносит: «Дотронься до... синего!» Все дети мгновенно должны сориентироваться в поиске синего цвета (одежда игроков, оборудование, стены и т.п.). Дети отыскивают синий цвет и дотрагиваются до предмета, оставаясь на месте. Следующие задания самые разнообразные: основные цвета, размеры, формы.

*Вариант усложнения:* - включаются двойные определения: «Дотронься до... круглого красного!» (мяч, воздушный шарик), желтого деревянного (гимнастическая стенка, скамейка, паркет), холодного белого (стены, батареи) и т.п.

#### **«Хвост Дракона»**

*Содержание игры:* Играющие становятся в линию, держась за руки. Первый - «голова дракона», последний - «хвост дракона». Цель «головы дракона» - поймать свой «хвост», все остальные игроки - шипящее тело «дракона», защищающее «хвост». «Голова» выполняет различные передвижения, стараясь коснуться «хвоста», «хвост» увертывается, прикрываясь «телом». Как только «голова» поймала «хвост», все «тело» рассыпается на части и падает на пол для отдыха. Когда «голова» хлопнет в ладоши, «дракон» восстанавливает все части своего тела и игра продолжается с новыми «головой» и «хвостом».

*Вариант усложнения:* - на пути «дракона» ставятся преграды, которые он должен преодолевать.

#### **«Невод»**

*Содержание игры:* Выбираются двое «рыбаков», остальные - «рыбки». Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок, окружая их свободными руками.

Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам, увеличивая «невод». Ловля продолжается до тех пор, пока не останутся две непойманные рыбки, которые объявляются победителями и в следующей игре становятся рыбаками.

*Вариант усложнения:* - рыбки дразнят рыбаков, произнося хором: «Рыбачок, рыбачок, ты поймай нас на крючок».

### Общие требования безопасности

#### 1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающихся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### 2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

#### 3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

#### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

