

Отдел образования Администрации Юргамышского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Гороховская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:
Директор МКОУ Гороховская СОШ
Соколова Н.А.
приказ от 29.11.21г. №63

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7–11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
учитель физической
культуры, 1 категория
Сивков Григорий
Владимирович

с. Горохово

I Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно - спортивная.

Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами учащихся.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Педагогическая целесообразность

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Желание ребенка обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания

фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов России.

Особенность Программы в том, чтобы проводить работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно - урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

Образовательный процесс в объединении организован на основе модульного подхода.

Образовательная программа построена на модульном принципе представления содержания и 4 построения учебных планов и предполагает следующие модули по уровню освоения программного материала:

Ознакомительный уровень - модуль 1 года обучения (1класс) – предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к занятиям, учащиеся знакомятся с основами здорового образа жизни, видами подвижных игр и совершенствованием двигательной активности.

Базовый уровень – модуль 2 года обучения (2 класс) – обучение направлено на формирование элементарной грамотности в ведении подвижных игр, учащиеся знают и умеют различные спортивные игры, умеют взаимодействовать в коллективе.

Базовый уровень – модуль 3 года обучения (3 класс) – учащиеся умеют самостоятельно моделировать индивидуальный оздоровительно - образовательный маршрут с использованием подвижных игр, самостоятельно организовать игры.

Базовый уровень – модуль 4 года обучения (4 класс) – учащиеся умеют самостоятельно моделировать индивидуальный оздоровительно - образовательный маршрут с использованием подвижных игр, самостоятельно организовать игры.

Обучение по программе предполагает возможность обучения как на отдельном модуле программы, так и освоение образовательной программы полностью.

Особенности состава обучающихся: однородный; постоянный; с участием детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Адресат программы

В секцию «Подвижные игры» принимаются учащиеся в возрасте 7 - 11 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья, на любой модуль обучения.

Программа рассчитана на учащихся 1 - 4 классов. Состав обучающихся в объединении - постоянный, однородный, дети одной возрастной категории, и дети, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

При разработке программы учитывались психолого - педагогические особенности детей младшего школьного возраста, и уровень предшествующей физической подготовки.

При проведении праздников и соревнований возможно объединение учебных групп.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Объем программы:

Общее количество учебных часов – 135

Первый. Этап 2020-2021

Начального ознакомления с основными понятиями и представлениями подвижных игр.

Второй. Этап 2021-2022

Углубленного изучения подвижных игр.

Третий. Этап 2022-2023

Закрепления знаний, умений и навыков в подвижных играх.

Четвёртый. Этап 2023 – 2024

Совершенствование знаний, умений и навыков в подвижных играх.

Занятия проводятся 1 раз в неделю после уроков. Продолжительность занятия: 45 минут.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса-

Реализация программы спортивной секции «Подвижные игры» осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В программу включены: подвижные игры, народные оздоровительные игры, эстафеты, спортивные праздники и соревнования.

Форма обучения – очная, групповая – объединение – спортивная секция.

Формы организации занятия: игра, защита проекта, праздники, эстафеты, соревнования, тренировки, инструктажи, сдача нормативов.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, разучивание правил игры;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу: включает знакомство с теоретическим материалом (инструктажи по ТБ, беседы о ЗОЖ, знакомство с правилами новых игр). Затем следует практическая часть занятия: проведение разминки, выполнение физических упражнений, освоение учебной группой новых игр.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не предусмотрено

Наличие талантливых детей в объединении

Индивидуальный подход на занятиях, дополнительные занятия по индивидуальному плану, сотрудничество с семьёй, использование современных средств информации.

Уровни сложности содержания программы-

Ознакомительный уровень (1 класс) - модуль – 1 год обучения – 33 часа в год.

Базовый уровень (2 класс) - модуль – 2 год обучения – 34 часа в год.

Базовый уровень (3 класс) - модуль - 3 год обучения – 34 часа в год.

Базовый уровень (4 класс) - модуль - 4 год обучения – 34 часа в год.

Предусмотренные программой занятия проводятся во внеурочное время в спортивном зале и на открытом воздухе на улице, стадионе. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей.

Цели и задачи данной программы:

Цель программы - формирование основ здорового образа жизни школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Задачи Программы:

Образовательные:

Ознакомительный уровень:

- Формировать интерес к народному творчеству народов России;
- Обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств, прививать детям основы здорового образа жизни;
- Расширять кругозор младших школьников.

Базовый уровень:

- Формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий и формировать культуру общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности;
- В условиях развития двигательной активности, развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Развивающие:

Ознакомительный уровень:

- Развивать познавательный интерес к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развивать внимательность, как черты характера, свойства личности.

Базовый уровень:

- Развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- Развивать статистическое и динамическое равновесие, развивать глазомер и чувство расстояния;
- Развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно - образовательный маршрут с использованием подвижных игр;
- Развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Воспитательные:

Ознакомительный уровень: научить детей играть активно и самостоятельно.

Базовый уровень:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно - важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания; приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов

универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД

Ознакомительный модуль: определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни.

Базовый модуль:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями; б
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- научить анализу собственных действий и поступков.

Регулятивные УУД

Ознакомительный модуль: планировать свои действия с поставленной задачей.

Базовый модуль:

- ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;
- осваивать правила поведения и безопасности
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности.

Коммуникативные УУД

Ознакомительный модуль:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- учитывать позицию партнера в совместной деятельности.

Базовый модуль:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Планируемые результаты реализации программы:

Воспитательные результаты физкультурно - спортивной деятельности учащихся 1 класса распределяются по двум уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний

понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: практические занятия, игра – соревнование, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: соревнование, конкурсы.

Результаты освоения программы секции «Подвижные игры»

Ознакомительный модуль (1 класс):

- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

Базовый модуль (2 класс):

- Формирование и развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости. (3 - 4 класс):
- Формирование умения организации учащихся для проведения подвижных игр, в том числе, и вне занятия в объединении.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать правила и уметь играть в различные подвижные игры:

Ознакомительный модуль:

- Подвижные символические игры: «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок»;
- Игры для формирования правильной осанки: «Ванька - встанька», «Лошадки»
- Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Удочка».
- Игры с бегом: «Дорожки», «Караси и щука»
- Игры с прыжками: «Выше ноги от земли», «Болото»;
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча : «Перестрелка»;
- Игры с лазанием и перелезанием: «Кошки - Мышки»
- Игры для развития внимания: «Жмурки»
- Игры с камешками, шариками и палками: «Двенадцать палочек»
- Игры в помещении: «Море волнуется», «Коза», «Колечко», «Все в кружок»
- Игры хороводные: «Ручеек»
- Игры - шутки: «Черепашка»
- Сюжетные игры: «Гуси - Лебеди»
- «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Искатель цветов»

Базовый модуль:

- Подвижные символические игры: «Серый волк», «Платок»
- Игры для формирования правильной осанки: «Ванька - встанька», «Бои на бревне»
- Игры со скакалками: «Скакалочка», «Лялька», «Удочка».
- Игры с бегом: «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Кружева»
- Игры с прыжками: «Выше ноги от земли», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Сильный бросок», «Лови мяч», «Зевака»
- Игры с лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»
- Игры для развития внимания: «Жмурки»
- Игры с разными предметами: «Лапта», «Бычки»
- Игры в помещении: «Море волнуется», «Коза»
- Игры с камешками, шариками и палками: «Двенадцать палочек»
- Сюжетные игры: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»
- Игры с бегом: «Змейка», «Попробуй –поймай», « Дедушка - рожок»
- Игры с прыжками: «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,

«Прихлопни комара

- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки»
- Игры для развития внимания: «Жмурки»
- Игры с разными предметами: «Лапта»
- Игры в помещении: «Цепи кованые»
- Игры с бегом: Салочки «Золотой гусь»
- Сюжетные игры: «Два Мороза»

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Перестрелка»;
- знать названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности;
- способы контроля и контроля за собственным физическим и личностным развитием:

Ознакомительный модуль:

- соблюдение режима дня;

Базовый модуль:

- освоение комплексов общеразвивающих упражнений
- умение самостоятельно проводить разминку;
- ведение дневника самоконтроля, (измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений - 4 класс) и др.

1.3. Рабочая программа

Учебный план

№ п/п	Название объединения	Количество объединений	Модуль	Нагрузка в неделю	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
					В год	теория	практика	
1	Подвижные игры	4 группы	1 класс	1	33	4	29	Сдача нормативов
			2 класс	1	34	4	30	
			3 класс	1	34	1	33	

			4 класс	1	34	1	33	
			Итого	4	135	10	125	

Содержание учебного плана

№	Название раздела/тема занятия/игры	В се го	В том числе											Ито го по прог рам ме	Формы контроля и аттестации
			1 год обучения		2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения				
			теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика		
1	Общие подвижные символические.	3	0,5	2,5	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6	тест
2	Для формирования правильной осанки	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	наблюдение
3	Со скакалками	3	0	3	2	1	1	2	0	2	2	0	2	9	наблюдение
4	С бегом	3	0,5	2,5	2	0	2	2	0	2	2	0	2	9	наблюдение
5	С прыжками	2	0	2	2	1	1	2	0	2	2	0	2	8	наблюдение
6	С метанием, передачей и ловлей мяча	1	0	1	2	1	1	2	0	2	2	0	2	7	наблюдение
7	С лазанием и перелезанием	1	0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	2	7	самоконтроль
8	Для развития внимания	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	самоконтроль
9	С Камешками, шариками и палками	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	8	самоконтроль
10	С разными предметами	-	-	-	2	0	2	3	0	3	3	0	3	8	соревнования
11	В помещении	1	0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	2	7	самоконтроль
12	Хороводные	1	0	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	наблюдение
13	Игры-шутки	1	1	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Наблюд.
14	Сюжетные	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	8	опрос
15	Загадки, шарады, каламбуры	1	1	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	викторина
16	Познавательная деятельность	3	1	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	10	викторина
17	Спортивные игры	5	0	5	4	0	4	4	0	4	4	0	4	17	соревнование
18	Тренировочные занятия	-	-	-	4	0	4	4	0	4	4	0	4	12	эстафета
19	Праздники	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	соревнования
20	Промежуточная	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	Сдача нормативо

аттестация															В
итого	33	4	29	34	4	30	34	1	33	34	1	33	135		

Содержание 1 года обучения (Ознакомительный модуль)

1. Общие подвижные символические игры - 3 часа.

«Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок»

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях «Подвижные игры». Тест.

Практика: ОРУ на месте. Игра - путешествие «Веселые подвижные игры - это наше детство». Правила техники безопасности.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: понимают важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

2. Игры для формирования правильной осанки - 1 час

«Лошадки»

Теория: Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Практика: ОРУ со скакалкой. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

3. Игры со скакалками – 3 часа.

«Найди жгут», «Скакалочка»

Теория: Разучивание правил новой игры.

Практика: Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Разучивание новых игр. Игры.

Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого; 13
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

4. Игры с бегом – 3 час.

«Дорожки», «Караси и щука»

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Дорожки».

- Комплекс ОРУ в движении «Караси и щуки». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагают его;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

5. Игры с прыжками - 2 час.

«Выше ноги от земли», «Болото»

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: Развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 1 час.

«Перестрелка»

Теория. История возникновения игр с мячом. Знакомство с правилами игры

Практические занятия:

ОРУ на месте в парах. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 1 час.

Игра «Кошки - мышки»

Практика: ОРУ на месте. Эстафеты «Бег по кочкам». Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;

- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Жмурки»

Практика: ОРУ на месте. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

9. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Двенадцать палочек»

Практика: Комплекс ОРУ с предметами. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

10. Игры в помещении - 1 час.

«Море волнуется», «Коза», «Колечко», «Все в кружок»

Практика: Комплекс № 3. ОРУ на месте в парах. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество.

11. Игры хороводные - 1 час.

«Ручеек»

Практика: ОРУ на месте. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество.

12. Игры - шутки - 1 час.

«Черепашка»

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Эстафета. Разучивание новых игр. Игры.

Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

13. Сюжетные игры – 2 час.

«Гуси - Лебеди»

Практика: ОРУ на месте в парах. Эстафета с предметами. Разучивание новых игр. Игры. Опрос

«Знаю правила игры!».

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

14. Загадки, шарady, каламбуры – 1 час.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Искатель цветов»

Теория: Беседа «Чтобы быть здоровым!»

Практика: ОРУ на месте в парах. Техника передачи мяча. Работа в парах. Разучивание новых игр. Игры. Викторина «Угадай игру».

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

15. Познавательная деятельность - 3 часа.

«Старинные детские игры»

Практика: Практика: Комплекс № 3. ОРУ на месте в парах. Представление проектов «Любимая семейная игра».

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

16. Спортивные игры– 5 час.

Мини - футбол, баскетбол, пионербол

Теория: просмотр видеоролика о спортивных играх. Практика: Линейные эстафеты с бегом и

переноской предметов. Знакомство с правилами игры в мини-футбол; баскетбол; пионербол.

Игры. Соревнование.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

17. Промежуточная аттестация - 1 час. Сдача нормативов

18. Спортивный праздник - 1 час

Содержание 2 года обучения (базовый модуль)

1. Общие подвижные символические игры - 1 час.

«Серый волк», «Платок»

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: понимают важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

2. Игры для формирования правильной осанки - 1 час

«Ванька - встанька», «Бои на бревне»

Теория: Беседа о ЗОЖ (осанка человека).

Практика: Освоение навыков физической подготовки: челночный бег, бег с ускорением, бег с высоко поднятыми коленями, приседания на месте, прыжки вверх. Строевые упражнения.

Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов; 16
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

3. Игры со скакалками – 2 часа.

«Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

Теория: Техника безопасности при пользовании скакалкой.

Практика: комплекс ОРУ со скакалкой. Легкоатлетическая эстафета. Разучивание новых игр.

Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;

- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

4. Игры с бегом – 2 часа.

«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Кружева»

Теория: Техника бега. Практика: комплекс ОРУ. Эстафетный бег. Разучивание правил подвижных игр. Подвижные игры. Конкурс «Лучший игрок». Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагают его;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

5. Игры с прыжками - 2 часа.

«Лягушата и цапля», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия: Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: Развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа.

«Сильный бросок», «Лови мяч», «Зевака»

Теория. История возникновения игр с мячом. Практические занятия: Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Передача мяча по рядам в соревновательной форме. Игра «Мяч по полу». Подвижные игры. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления»

Теория: Беседа о ТБ.

Практика: ОРУ на месте. Освоение навыков физической подготовки: прыжки в длину. Строевые упражнения. Разучивание правил подвижных игр. Подвижные игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Жмурки»

Теория. История игры «Жмурки». Знакомство с правилами игры.

Практические занятия: ОРУ на месте в парах. Совершенствование координации движений.

Подвижная игра. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

9. Игры с разными предметами - 2 часа.

«Лапта», «Бычки»

Практика: Комплекс ОРУ с предметами. Линейные эстафеты с бегом и переноской предметов

Подвижные игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

10. Игры в помещении - 2 часа.

«Море волнуется», «Коза»

Практика: ОРУ на месте. Танцевальный шаг, ритмическая ходьба и кратковременный бег. Бег на скорость с дополнительным заданием в соревновательной форме: «Эстафета посадка картофеля». Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;

- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество.

11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Двенадцать палочек»

Практика: Комплекс ОРУ с предметами. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

12. Тренировочные занятия - 5 час.

Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, круговая тренировка
Теория: ТБ.

Практика: Комплекс ОРУ с предметами. Бег с ускорением. Передача мяча. Эстафета-соревнование: «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Круговая тренировка. Самоконтроль. Педагогическое наблюдение. Эстафета.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

13. Сюжетные игры – 2 часа.

«Гуси - Лебеди», «Волк во рву», «Зайцы в огороде»

Практика: ОРУ на месте в парах. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

14. Познавательная деятельность - 3 часа.

«Во что играл мой дедушка»

Теория: из истории народных игр.

Практика: Практика: Комплекс № 3. ОРУ на месте в парах. Представление проектов «Старинные игры».

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

15. Спортивные игры– 4 час.

Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола

Теория: Из истории спортивных игр. ТБ. Правила игры.

Практика: Комплекс №9. Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Быстрая передача мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом. Резкий бег на короткую дистанцию. Игра мини - футбол. Игра баскетбол. Педагогическое наблюдение.

Соревнования.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

16. Промежуточная аттестация - 1 час - сдача нормативов

Содержание 3-4 года обучения (базовый модуль)

1. Общие подвижные символические игры - 1 час.

«Серый волк»

Теория: ТБ на занятия секции. Роль подвижных игр в жизни ребенка.

Практика: Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: понимают важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

2. Игры для формирования правильной осанки - 1 час

«Ванька - встанька», «Бои на бревне»

Теория: Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Практика: Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».

Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

3. Игры со скакалками – 2 часа.

«Удочка»

Теория: понятие о гигиене и санитарии.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Бег с увертыванием. Подвижные игры для развития быстроты движений и прыгучести. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

4. Игры с бегом – 2 часа.

«Змейка», «Попробуй –поймай», « Дедушка - рожок»

Практика: Практика: Комплекс № 3. ОРУ на месте в парах. Быстрые кратковременные перебежки с увертыванием и кратковременными паузами. Упражнения на развитие координации движений, ловкость, опорно - двигательного аппарата, способности бега, чувства спортивного соперничества. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагают его;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

5. Игры с прыжками - 2 часа.

«Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Прихлопни комара»

Теория.

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: Развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа.

«Сильный бросок», «Зевака», «Лови – бросай», «Охотники и утки»

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

Упражнения на координацию движений, развитие глазомера и чувства расстояния, укрепление

основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Игра «Сбей мяч». Игра «Рак пятится назад». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления»

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика: Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Малоподвижные игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Минутка», «Жмурки» Подвижные игры

Практика: Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

9. Игры с разными предметами - 3 часа.

«Лапта»

Практика: ОРУ на месте. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;

- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

10. Игры в помещении - 2 часа.

«Море волнуется», «Коза», «Цепи кованые»

Теория: Правила новых игр.

Практика: Комплекс ОРУ. Танцевальный шаг, ритмическая ходьба и кратковременный бег

Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество.

11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Двенадцать палочек»

Практика: ОРУ на месте в парах. Разучивание новых игр. Игры. Педагогическое наблюдение.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

12. Тренировочные занятия - 4 час.

Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, круговая тренировка
Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия: Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

13. Сюжетные игры – 2 часа.

«Два Мороза», «Золотой гусь»

Теория: Правила новых игр.

Практика: Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Прыжки подскоки в разных направлениях (бег на скорость). Подвижные игры

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

14. Познавательная деятельность - 3 часа.

«Во что играл мой дедушка»

Теория: Правила новых игр.

Практика: Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Представление проектов.

Разучивание подвижных игр.

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

15. Спортивные игры– 4 час.

Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола

Теория: Из истории спортивных игр. ТБ. Правила игры.

Практика:

Комплекс №9. Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Игра баскетбол Комплекс Быстрая передача мячей разными способами, кратковременный бег в чередовании с отдыхом. Резкий бег на короткую дистанцию. Игра мини - футбол.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

16. Промежуточная аттестация - 1 час. Сдача нормативов

17. Спортивный праздник – 1 час

Спортивный праздник «В стране Спортляндии».

Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Общие подвижные символические игры		3	Знакомство с техникой безопасности на занятии		Тест

				х «Подвижные игры».		
2	Игры для формирования правильной осанки		1	Игра «Лошадки» Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.		Наблюдение
3	Игры со скакалками		3	«Найди жгут», «Скакалочка» Разучивание правил новой игры.		Наблюдение
4	Игры с бегом		3	«Дорожки», «Караси и щука» Значение подвижных игр для здорового образа жизни.		Наблюдение
5	Игры с прыжками		2	«Выше ноги от земли», «Болото» Профилактика детского травматизма. Последовательность обучения		Наблюдение

				прыжка м.		
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		1	«Перестрелка» История возникновения игр с мячом Знакомство с правилами игры.		Наблюдение
7	Игры с лазанием и перелезанием		1	Игра «Кошки - мышки» Эстафета «Бег по кочкам».		Самоконтроль
8	Игры для развития внимания		1	«Жмурки» Разучивание новых игр.		Самоконтроль
9	Игры с камешками, шариками и палками		2	«Двенадцать палочек» Комплекс упражнений с предметами.		Самоконтроль
10	В помещении		1	«Море волнуется», «Коза», «Колечко», «Все в кружок»		Соревнования

				» ОРУ на месте в парах.		
11	Хороводные		1	«Ручеек » ОРУ на месте.		Самоконтроль
12	Игры-шутки		1	«Черепашка» ОРУ в колонне по одному в движении.		Наблюдение
13	Сюжетные игры		2	«Гуси - Лебеди » Эстафета с предметами.		Опрос
14	Загадки, шарады, каламбуры		1	«Да и нет», «Отвечай, не говоря!» », «Царёк » », «Обмен именами», «Чепуха», «Искатель цветов»		Опрос
15	Познавательная деятельность		3	«Старинные детские игры» Представление проектов в «Любимая семейная игра».		Викторина

16	Спортивные игры		5	Мини - футбол, баскетбол, пионербол Знакомство с правилами игр.		Соревнование
17	Промежуточная аттестация		1	Сдача нормативов.		Сдача нормативов
18	Спортивный праздник		1			

2 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Общие подвижные символические игры		1	«Серый волк», «Платок» Понятие ОФП. Функции ОФП.		Тест
2	Игры для формирования правильной осанки		1	«Ванька - встанька», «Бои на бревне» Беседа о ЗОЖ (осанка человека).		Наблюдение
3	Игры со скакалками		2	«Скакалочка», «Лягушка», «Удочка». Техника безопасности при использовании скакалки.		Наблюдение
4	Игры с бегом		2	«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Кружева» Техника бега. Практика: комплекс ОРУ. Эстафетный бег		Наблюдение
5	Игры с прыжками		2	«Лягушата и цапля», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот» Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во		Наблюдение

				время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		2	«Сильный бросок», «Лови мяч», «Зевака» История возникновения игр с мячом.		Наблюдение
7	Игры с лазанием и перелезанием		2	«Распутай верёвочку», «Защита укрепления» : ОРУ на месте. Освоение навыков физической подготовки: прыжки в длину.		Самоконтроль
8	Игры для развития внимания		1	«Жмурки» ОРУ на месте в парах. Совершенствование координации движений.		Самоконтроль
9	С разными предметами		2	«Лапта», «Бычки» Комплекс ОРУ с предметами. Линейные эстафеты с бегом и переноской предметов		Самоконтроль
10	Игры в помещении		2	«Море волнуется», «Коза» ОРУ на месте. Танцевальный шаг, ритмическая ходьба и кратковременный бег		Самоконтроль
11	Игры с камешками, шариками и палками		2	«Двенадцать палочек» Комплекс ОРУ с предметами. Разучивание новых игр. Игры		Наблюдение
12	Тренировочные занятия		5	Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, круговая тренировка		Наблюдение Самоконтроль
13	Сюжетные		2			Наблюдение

				«Гуси - Лебеди», «Волк во рву», «Зайцы в огороде» ОРУ на месте в парах. Разучивание новых игр.		
14	Познавательная деятельность		3	«Во что играл мой дедушка» : из истории народных игр.		Опрос
15	Спортивные игры		4	Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола Из истории спортивных игр. ТБ. Правила игры.		Соревнования
16	Промежуточная аттестация		1			Сдача нормативов

3-4 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Общие подвижные символические игры		1	«Серый волк» ТБ на занятия секции. Роль подвижных игр в жизни ребенка.		Тест
2	Игры для формирования правильной осанки		1	«Ванька - встанька», «Бои на бревне» Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.		Наблюдение
3	Игры со скакалками		2	«Удочка» понятие о гигиене и санитарии.		Наблюдение

4	Игры с бегом		2	«Змейка», «Попробуй – поймай», « Дедушка - рожок» Комплекс № 3. ОРУ на месте в парах.		Наблюдение
5	Игры с прыжками		2	«Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Прихлопни комара» Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		Наблюдение
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		2	«Сильный бросок», «Зевака», «Лови – бросай», «Охотники и утки» История возникновения игр с мячом.		Наблюдение
7	Игры с лазанием и перелезанием		2	«Распутай верёвочку», «Защита укрепления» Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.		Самоконтроль
8	Игры для развития внимания		1	«Минутка», «Жмурки» Подвижные игры Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Разучивание новых игр. Игры.		Самоконтроль
9	Игры с разными предметами		3	«Лапта» ОРУ на месте. Разучивание новых игр. Игры. Самоконтроль.		Самоконтроль

10	Игры в помещении		2	«Море волнуется», «Коза», «Цепи кованные» Комплекс ОРУ. Танцевальный шаг, ритмическая ходьба и кратковременный бег		Соревнования
11	Игры с камешками, шариками и палками		2	«Двенадцать палочек» ОРУ на месте в парах. Разучивание новых игр.		Самоконтроль
12	Тренировочные занятия		4	Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, круговая тренировка Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.		Наблюдение
13	Сюжетные		2	«Два Мороза», «Золотой гусь» : Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Прыжки		Наблюдение
14	Познавательная деятельность		3	«Во что играл мой дедушка» Представление проектов.		Опрос
15	Спортивные игры		4	Мини - футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола		Соревнования
16	Промежуточная аттестация		1			Сдача нормативов
17	Спортивный праздник		1	«В стране Спортландии»		Соревнование

2.1. Календарный учебный график

1. Учебный год в МКОУ Гороховская СОШ начинается 1 сентября. Учебные занятия в объединениях дополнительного образования начинаются 1 сентября.
2. Окончание учебного года проходит в сроки с 24 по 31 мая.
3. Продолжительность учебного года, четвертей: продолжительность учебных четвертей может варьироваться в зависимости от производственного календаря и утверждается в ежегодном графике учебного года.

Календарный учебный график

№	Дата		Количество часов/год обучения				Тема занятия	Место проведения	Форма текущего контроля
	месяц	Дата	1	2	3	4			
1	сентябрь		3	1	1	1	Общие подвижные символические игры	спортплощадка	тест
2	сентябрь		1	1	1	1	Игры для формирования правильной осанки		наблюдения
3	октябрь		3	2	2	2	Игры со скакалками	спортзал	наблюдения
4	октябрь		3	2	2	2	Игры с бегом		наблюдения
5	ноябрь		2	2	2	2	Игры с прыжками		наблюдения
6	декабрь		1	2	2	2	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		наблюдения
7	декабрь		1	2	2	2	Игры с лазанием и перелезанием		самоконтроль
8	январь		1	1	1	1	Игры для развития внимания		самоконтроль
9	январь		2	2	2	2	Игры с камешками, шариками и палками		самоконтроль
10	февраль		1	2	2	2	Игры в помещении		самоконтроль
11	февраль		1	0	0	0	Игры хороводные		наблюдение
12	февраль		1	0	0	0	Игры -шутки		наблюдение
13	март		2	2	2	2	Сюжетные игры	опрос	
14	март		1	0	0	0	Загадки, шарады, каламбуры	викторина	
15	март		3	3	2	2	Познавательная деятельность	викторина	
16	апрель		5	4	4	4	Спортивные игры	соревнование	
17	апрель		-	4	4	4	Тренировочные занятия	эстафета	
18	апрель		-	2	3	3	Игры с разными предметами	соревнование	
19	май		1	1	1	1	Праздники	соревнование	
20	май		1	1	1	1	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	
итого			33	34	34	34			

2.3 Формы текущего контроля, промежуточной аттестации-

Система оценки качества реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования
3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контролей:

стартовый: проводится тестирование физических данных учащихся;

текущий: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка, взаимоконтроль, самоконтроль физического состояния; соревнования, эстафеты, игры.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

итоговый: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- посещение занятий;
- мотивация к образовательной деятельности;
- микроклимат в детском объединении;
- уровень физической активности;
- организаторские способности учащихся;
- самооценка своих достижений.

Промежуточная аттестация – сдача нормативов

Уровень физической подготовленности учащихся 7–11 лет:

Физические способности	тесты	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м., сек	7	7,3-6,5	5,8 и ниже	7,7-6,8	5,9 и ниже
		8	7,0-6,4	5,6 и ниже	6,9	5,7
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,2-5,5	5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10 м/сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,0-9,5	9,1	10,3-10,1	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,2-9,7	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,1
		11	9,3-8,8	8,5	9,7-9,3	8,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	7	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м.	7	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше
		8	800-950	1150 и выше	650-850	950 и выше
		9	850-1000	1200	700-900	1000
		10	900-1050	1250	750-950	1050
		11	1000-1100	1300	850-1000	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7	3-5	9 и выше	6-9	12,5 и выше
		8	3-5	7,5-	5-8	11,5-
		9	3-5	7,5-	6-9	13,0-
		10	4-6	8,5-	7-10	14,0-
		11	6-8	10-	8-10	15-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	7	2-3	4 и выше	6-10	14 и выше
		8	2-3	4 и выше	7-11	15 и выше
		9	3-4	5 и выше	7-11	16 и выше

	(м), низкой	10	3-4	5 и выше	8-13	18 и выше
	(д), раз.	11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше

2.2.1. Материально - техническое обеспечение

ОБОРУДОВАНИЕ

Примерный перечень необходимого оборудования Необходимый минимум для проведения занятия

Мяч набивной (1 кг) 7

Скакалка гимнастическая 10

Палка гимнастическая 30

Мячи баскетбольные 10

Мячи футбольные 5

Сетка для переноса и хранения мячей 2

Ворота для мини - футбола 2

Обруч гимнастический 10

Маты гимнастические 6

Комплект навесного оборудования или перекладина гимнастическая 3

Стенка гимнастическая 2

Канат для лазанья с механизмом крепления 1

Скамейка гимнастическая жесткая 1

2.2.2. Характеристика помещения для занятий по программе.

Занятия в секции «Подвижные игры» проводятся в спортивном зале.

В теплое время года занятия проводятся на школьном стадионе.

Спортивные помещения оборудованы необходимым оборудованием для реализации программы.

Техническое оснащение занятий соответствует подбору и проведению подвижных игр. Для реализации программы необходим инвентарь: мячи: резиновые, тряпичные; фишки, стойки, обручи, спортивная форма, разметка в поле и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

2.2.3. Информационное обеспечение

Учебно - методический комплекс:

- Примерная программа по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. Ч.2 – М.: Просвещение, 2011).

- В. И. Лях, А.А.Зданевич /Физическая культура Начальные классы. 1 - 4 классы. / - М.: Издательство «Просвещение», 2012

□ Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт. - сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

Интернет источники:

[https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sbornik - podvizhnykh - igr - dlja - nachal - nykh - klassov](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sbornik_podvizhnykh_igr_dlia_nachalnykh_klassov) - «Сборник подвижных игр для начальных классов»

[http://ped - kopilka.ru/blogs/sazonov - alexey/metodicheskii - sbornik - igr - dlja - uchaschihsja - mladshego - shkolnogo - vozrasta - 3558/html](http://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igr-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558/html) - Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

2.2.4. Кадровое обеспечение

Руководитель секции: учитель физкультуры

Методические материалы.

Игры

Общие подвижные символические игры

Игра «Бабки».

Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м. Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди.

Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

Игра «Борющаяся цепь»

Команды становятся на линии (между линиями - 10 шагов) лицом друг к другу, затем сходятся на средней черте так, чтобы каждый соревнующийся из одной команды занял место между двумя игроками другой. Все берутся за руки. Получается своего рода цепь, где каждая команда смотрит в противоположную сторону от другой команды. По сигналу команды стараются оттеснить противника за линию, на которой они стояли перед тем, как сойтись на середине. Игроки, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

Игра «Редька»

По правилам этой музыкально - игровой композиции ребята садятся вереницей, крепко обхватив друг друга сзади за талию. Впереди всех сидит Бабка, самый крепкий участник игры. Выбираются двое водящих.

Они ходят вокруг сидящих и поют песенку.

Водящие: «Хожу, хожу к бабке, прошу, прошу редьки:

Родилась ли редечка, родилась ли сладенька?»

Бабка: «Нет еще не выросла, только посадила!»

На ту же мелодию сидящие за бабкой поют:

«Расти, расти редечка, расти, расти, сладенька!»

Водящие обходят еще раз длинную редьку и снова поют, спрашивают: «Хожу, хожу к бабке, прошу, прошу редьки «Поспела ли редька, поспела ли сладка?»»

Бабка отвечает: «Да нет еще, не поспела!»

Играющие распределяются по парам по кругу. В центре круга становится лишний. Пока звучит музыка, ребята, которые находились впереди стоящими, выходят в центр круга и танцуют под музыку. Как только музыка заканчивается, они должны забежать за стоящих, кому не хватило пары, тот и Растяпа.

Игра продолжается.

Игра «Без соли – соль!»

Для этой игры выбираются двое водящих, которые садятся на землю друг напротив друга, так чтобы подошвы их ног соприкасались между собой. Водящим завязывают глаза плотной матерчатой повязкой.

Руки водящих находятся за их спинами. Все остальные – игроки в поле. Полевые игроки, подойдя поочередно с одной из сторон к водящим, кричат «Без соли» и беспрепятственно перепрыгивают через их ноги. На обратном пути необходимо кричать «Соль» и постараться снова перепрыгнуть через ноги водящих. Отличие лишь в том, что водящие стараются руками поймать прыгунов. Если это им удастся, то происходит смена водящего.

Тот, кого поймали, садится на место того, кто его поймал, и уже ему завязываются глаза.

«Серый волк»

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягоду,

По черную смородинку:

Батюшке в ставчик,

Матушке в рукавчик,

Серому волку —

Травки на лопату.

Дай бог умыться,

Дай бог убраться,

Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут.

Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

«Платок»

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков.

Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться

накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

Игра «Серый волк» (Татарская народная игра)

Цель: учиться быстро бегать, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, уметь слушать текст, соблюдать правила игры, воспитывать дружеские взаимоотношения, быстроту реакции на сигнал.

Ход игры. Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый

волк прячется за чертой в одном конце площадки. Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20 - 30 метров. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?
- В лес дремучий мы идем.
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем.
- Вам зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим.
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье,

Милой моей бабушке будет угощенье.

Здесь малины много, всю и не собрать,

А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого -нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово -туда, где прятался сам.

Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убегать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

Игры для формирования правильной осанки .

«Ванька - встанька»

6—8 участников игры становятся в круг, плотно прижавшись плечами друг к другу. Один из членов группы — “кукла” — располагается в центре круга (с закрытыми глазами). Его задача — максимально расслабить все мышцы, за исключением удерживающих в выпрямленном положении ноги и позвоночник. Стоящие в кругу члены группы поднимают руки на уровень груди и, обратив их ладонями к “кукле”, начинают мягко подталкивать ее от одного к другому. При этом она не должна сгибать колени и отрывать подошвы от пола. Тело “куклы” ведет себя подобно шарнирно соединенному с полом упругому стержню. Она падает своей верхней частью на чьи - то выставленные ладони. Мягким пружинящим движением несколько рук перекидывают ее на противоположную сторону живого круга и т.д. Во время всех этих действий “кукла” должна сохранять максимально возможную общую расслабленность. Группа раскачивает “куклу” из стороны в сторону в течение 1—1,5 минут, после чего в центр круга становится новый участник и игра продолжается.

При выполнении этого упражнения исключительное значение имеет соблюдение правил техники безопасности. Не менее половины стоящих в кругу участников должны быть мужчины. Они равномерно распределяются по всему периметру круга. Каждое падение тела “куклы” принимают на себя 2—3 человека. Чтобы мягко погасить инерцию падения, они выставляют вперед пружинящие ладони на некотором расстоянии от себя. Отталкивают партнера также мягко и бережно. Сильные и резкие толчки недопустимы, так как могут привести к разрушению

круга и падению расслабляющегося на пол. Диаметр круга должен быть подобран так, чтобы максимальное отклонение “куклы” от вертикали не превышало 20°. Во время проведения игры ведущему надлежит быть особенно внимательным и осторожным.

Как правило, “Ванька - встанька” проходит оживленно. Это упражнение интересно тем, что группа может на ощупь довольно точно определить, расслабился стоящий в центре участник игры или же находится в напряжении. Обычно члены группы выражают свою оценку расслабленности “куклы” еще в ходе игры — иногда в форме шуток, иногда серьезно.

В группе наверняка найдется несколько участников, которые, оказавшись в центре круга, чувствуют себя очень напряженно и скованно. Им не дает расслабиться страх перед падением, часто импульсивно возникающий вопреки разумной уверенности в безопасности игры. Рано или поздно им все же удастся справиться с собой, и не последнюю роль здесь играет искренняя поддержка товарищей по группе. У тех же членов группы, кто достаточно глубоко расслабляется в роли “ваньки - встаньки”, остаются обычно приятные ощущения от пребывания в кругу. Многим приятны не только укачивания сами по себе, но и “физически” проявляющееся в них заботливое и бережное отношение со стороны других участников игры.

Игры со скакалками

Игра «Найди жгут»

Инвентарь: жгут.

Играющие (10 и более человек) садятся в тесный круг и закрывают глаза. За ними по кругу ходит водящий, в руках у него жгут (или пояс). Он незаметно кладет жгут за спиной одного играющего. Затем один из игроков говорит: «Стой!». Все оборачиваются, и тот, кто находит жгут у себя за спиной, хватается за него, пытается догнать водящего и запятнать. Если это удастся, он становится водящим.

Размеры площадки должны быть заранее обозначены.

Игра «Лошадки»

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д.

На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

Правила

1. Лошадки должны точно выполнять все команды.
2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф — к его вожжам привязывают синюю ленточку.

Указания к проведению

Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!»

Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполняют роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

Базовый модуль

Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость
Игры с бегом.

Правила игры «Караси и щука»

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем -нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2 - 3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Игра «Дорожки»

Цель. Продолжать учить двигаться в разных направлениях бегом, по ограниченной площади, с разной скоростью, не наталкиваясь, друг на друга.

Ход игры.

На земле проводятся разные по форме линии – это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие.

Указания к проведению.

Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

«Дедушка - рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка - рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка - рожок,

Съешь с горохом пирожок!

Дедушка - рожок,

Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом - круг.

Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три - четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно - двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

«Попробуй , поймай»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих.

Расстояние между линиями примерно 6—10 м.

Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!..

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух - трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка: в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно - двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игры с прыжками.

Игра «Болото»

Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – “замочил” ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.

Игра «Змейка» (Проведи мяч)

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, руками), обходя препятствия, развитие ловкости координации движений. На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в

ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры: можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками; игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Игра «Кружева»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача». Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно - двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Игра «Выше ноги от земли»,

Выше ноги от земли - один из вариантов игры Салки. Веселая, активная игра, развивающая выносливость и физическую силу играющих.

Описание игры

Выбирают водящего. Остальные разбегаются. Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой - либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить.

Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Правила игры

1. Выбирают "салку".

2. Играющие должны оторвать ноги от земли - залезть на дерево, скамейку или какой - либо другой предмет, лечь, сесть, обязательно подняв ноги.

Не успевшего поднять ноги, осаливают

Игра «Прихлопни комара»

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг

от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если

ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Учитель отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

«Перестрелка»

Основные правила подвижной игры «Перестрелка».

Игроки одной команды, находясь на своей стороне площадки и не выходя за ее пределы, бросают мяч в сторону другой команды через среднюю линию, стараясь попасть им в соперника и тем самым выбить его из игры, а сами они одновременно защищаются от попадания мячом, брошенным со стороны соперников.

Мяч бросают любым способом одной или обеими руками. Защищаясь, мяч можно ловить с лёта, отбивать его любым способом, в том числе ногой, перехватывать его с отскока от поверхности площадки, от тела игрока или иного препятствия, подбирать катящийся или остановившийся мяч в пределах своей игровой зоны или свободной зоны своей площадки.

Поражение — выбивание игрока с площадки — считается состоявшимся при обязательном условии, что мяч, попавший в игрока с лета, упал на пол. Поражение игрока фиксируется свистком судьи. Выбитый с площадки пораженный игрок должен перейти за лицевую линию площадки соперника, именуемую «линией 2 - го рубежа», и там продолжить игру, пытаясь броском мяча поразить соперника на его площадке до окончания партии матча.

Задача игроков — выбить всех игроков команды соперника на ее площадке и сохранить на своей максимально большее число не пораженных игроков. Число не пораженных игроков в победившей команде определяет счет в выигранной партии матча. Счет 4:0 означает, что в команде, выигравшей в партии, не пораженными насвоей площадке остались четыре игрока, а в проигравшей команде поражены - — выбиты — все игроки. Матч выигрывает команда, которая в нескольких партиях первая наберет 10 и более очков. Победа одной команды с перевесом в 10 очков в первой партии означает победу в матче.

II. Ход игры

Расстановка игроков на площадке.

1. После разминки и жеребьевки сторон площадки игроки обеих команд строятся вдоль лицевых линий и проводят ритуал приветствия. После приветствия капитан команды определяет

стартовый состав, который располагается на лицевых линиях; остальные участники соревнования покидают площадку и садятся на скамейки запасных.

2. Игровые действия

В перестрелке пять игровых действий: а) бросок мяча в соперника; б) защита активная или пассивная от поражения летящим мячом; в) перехват мяча, погашенного касанием о любое препятствие; г) выручение партнера от поражения на своей площадке; д.) передача мяча партнеру на площадке и вне нее;

Бросок мяча в сторону соперника осуществляется одной или двумя руками любым известным способом, в том числе ударом рукой по мячу. Защита от поражения включает в себя несколько игровых приемов: а) пассивная защита путем простого увертывания от летящего со стороны соперника мяча; б) активная защита путем отбивания летящего со стороны соперника мяча руками, ногами и иной частью тела; в) активная защита путем ловли мяча. Перехват мяча, погашенного касанием его о любое препятствие, является игровым действием потому, что, исходя из условия игры, поражать игрока на его площадке может только брошенный руками свободно летящий мяч из площадки соперника. Коснувшийся какого - либо препятствия мяч теряет поражающую силу и становится погашенным. Цель перехвата погашенного мяча — не дать его сопернику, пресечь его атакующие действия.

«Лови – бросай»

Развивает: глазомер, ловкость.

«Лови – бросай» по цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Текст произносится в медленном темпе, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч. Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

«Охотники и утки»

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» — за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Игры с лазанием и перелезанием.

Правила игры «Кошки - Мышки»

Выбираются двое водящих — «кошка» и «мышка». Все дети становятся в круг и берутся за руки, как в хороводе, а потом поднимают руки, образуя «ворота». Расстояние между игроками при этом должно быть достаточно большим, чтобы между ними можно было пробежать. Мышка располагается в кругу, а кошка — за кругом.

По сигналу погоня кошки за мышкой начинается. Задача «кошки» — прорваться внутрь круга и догнать «мышку». Для этого она может подлезать под руками, перепрыгивать через них или даже разрывать цепь. Остальные игроки должны помогать «мышке» и мешать «кошке»: в нужный момент опускать руки, задерживая «кошку» и вновь поднимать их, пропуская «мышку». Запрещается лишь подставлять подножки и смыкаться плечами.

Если кошка прорвалась внутрь круга, мышка может выбежать за его пределы (но не слишком далеко).

Если «кошка» всё - таки догнала «мышку», то «мышка» становится «кошкой». «Кошка» встаёт в круг отдыхать, а игроки выбирают новую «мышку» и игра продолжается.

Игра «Жмурки»

Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На мосту.
- Что в руках?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

Игры с камешками, шариками и палками.

Игра «Двенадцать палочек»

Перед началом игры выбирается водящий — он будет искать игроков. В начале игры дощечка кладётся на камень или кирпич таким образом, чтобы получилась своеобразная «катапульта», на один конец которой укладываются все палочки. Один из игроков топает по противоположному концу дощечки, палочки разлетаются, а игроки разбегаются в разные стороны и прячутся. Водящий как можно быстрее собирает разлетевшиеся палочки, укладывает их на дощечку и после этого начинает поиск спрятавшихся игроков.

Как только он находит какого -нибудь игрока, они бегут наперегонки к дощечке, как в прятках, чтобы «застукаться». Но здесь задача другая: если найденный игрок первым успевает «запустить» палочки в воздух, игра повторяется с тем же водящим. Если же «запустить» палочки успеет водящий — то водящим становится найденный игрок.

Водящий принимается собирать палочки на дощечку, а все остальные игроки перепрыгиваются.

В ещё одном варианте игры число палочек — по количеству участников (минус водящий).

Тогда, найдя очередного игрока, водящий кладёт палочку на дощечку, ведя своеобразный счёт найденным.

В более сложном варианте водящий должен найти всех игроков и никому не дать «запустить» палочки. Тогда водящий заменяется на последнего найденного. Игроки же, естественно, стараются

незаметно для водящего добраться до дощечки и «запустить» палочки, пока их не нашли.

Игры в помещении

Правила игры Море волнуется раз: Вариант 1

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,
море волнуется два,
море волнуется три,
морская фигура* на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому - то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала..

Игра «Цепи кованые»

Игроки должны разделить на две команды. На ровной площадке игроки команд встают на против друг друга (лицом к лицу) и берутся за руки, образуя цепь. Расстояние между командами 7 - 10 метров.

Игроки первой команды кричат: "Цепи, цепи кованые, разбейте нас." Игроки второй команды спрашивают "Кем из нас?" Первая команда называет игрока, который, разбежавшись, должен разбить цепь. Если названному игроку удастся разбить цепь противника, он забирает одного игрока по месту разрыва цепи. Если разорвать цепь не удалось, разбивающий игрок становится "звеном" противоположной команды. Команды меняются ролями. Игроки второй команды кричат: "Цепи, цепи кованые, разбейте нас." и так далее. Проигрывает та команда, в которой остается один игрок.

Игры хороводные

Игра «Ручеек»

Для игры нужно минимум человек 6, но лучше от 10 и больше.

Правила игры Ручеёк

Выбирается водящий, остальные делятся на пары, желательно разнополые, и сцепляют руки.

Пары встают друг за другом, образуя коридор и поднимая руки вверх.

Водящий входит в образованный коридор с одного конца и движется в другой конец коридора, по дороге выбирая себе пару.

Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая пара вместе идет в конец «ручейка» и встает там, подняв руки вверх.

Освободившийся игрок становится водящим, идет в начало «ручейка» и заходит в коридор, выбирая себе человека для пары и так далее, пока всем не надоест играть.

Игра «Бычки»

Цель игры: укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу. По сигналу или команде воспитателя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: Игры с мячом.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно - двигательный аппарат

Игры - шутки

Правила игры «Шла большая черепаха...»

Шла большая черепаха (попеременно выбрасываем руки вперёд, изображая, как ползёт черепаха)

И дрожала вся от страха!.. (трясём кистями рук)

Говорит себе : «Кусь - кусь! (большим против остальных пальцев показываем, как кусала)

Никого я не боюсь!» (грозим указательным пальцем вправо - влево)

Сюжетные игры

Игра «Гуси - Лебеди»

Дети делятся на две команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

Игра «Зайцы в огороде»

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака». Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики - норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0—1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками.

При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки.

По первому сигналу ведущего «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой...

Ведущий подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой).

Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», ведущий может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно - двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Игра Салочки «Золотой гусь»

Выбирается водящий, который по сигналу пытается догнать одного из разбежавшихся по ограниченной площадке игроков. Осаленный игрок берёт за руку «приклеивается» водящего и они вдвоём стараются догнать третьего игрока и т.д., пока не останется один игрок. Он и становится победителем.

Игры с разными предметами.

«Лапта»

В лапту играют две команды по пяти человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.

«Старинные детские игры»

Старые подвижные игры

Сегодня уже мало кто помнит те игры, в которые играли наши бабушки и дедушки. Между тем эти старые игры очень полезны для здоровья, так как при игре требуется постоянное движение, а вся игра происходит на улице. Особенно хорошо в них играть в скверах, на лужайках, специальных игровых площадках. Правила предложенных игр незамысловаты, поэтому в них легко внести различные изменения, придать им больше азарта. В эти игры можно играть как детям, так и взрослым. Кое - кто из них может и вспомнит свое детство.

«ШАРОВКИ»

Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шарикку шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шарикку, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды».

Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами

«ГОРОДКИ»

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему. Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

«БАБКИ»

Игра «Бабки» аналогична вышеуказанной игре «Городки», но вместо круглых брусочков используют «бабки», которые ставятся стопкой. («Бабки» — это части позвоночника крупных домашних животных, чаще КРС, обычно были размером с монету.)

Игра «ПОДСТЕНКА» или «ПРИСТЕНОК»

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стене. Первый игрок бросает мяч в стену, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, он бросает его в стену, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, что бы отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает так, что бы отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвёртого игрока, который должен поймать мяч. Тот, кто не поймал мяч, выходит из игры. После этого играющие меняются местами: первый встаёт последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполняют роль водящего. Нравилось играть в такую игру: Небольшую доску, на одном конце которой закреплена коробочка, кладут на полено. В коробку кладут шарики по числу игроков. Ребята стоят полукругом на некотором расстоянии от доски. Водящий ударяет ногой по свободному концу доски, шарики разлетаются в разные стороны. Каждый старается их поймать и положить обратно в коробку. Тот, кто прибежал последний, тот становится водящим. Или вот такая игра: Дети делятся на две команды. Встают друг против друга примерно на 3 - 5 метров, и начинают перебрасывать

мяч. Тот, кто его не поймал, переходит из своей команды и встаёт рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой через определённое время окажется больше игроков. Очень любили дети, да и взрослые тоже, качаться на качелях, что не всегда было безопасно. Делали, например, себе такие качели (самые простые): на полено клали доску, вставляли на оба её конца и качались. Смастерить себе такую простую забаву под руку даже лентяю.

Старые русские игры

Новое – это хорошо забытое старое, известная истина. Незаслуженно забытые старые игры, в которые играли наши дедушки и бабушки, могут быть не менее увлекательными, чем современные компьютерные стратегии и «экшн». Они подарят вам спортивный азарт, возможность проявить ловкость и смекалку в реальной жизни, а не на экране монитора. Кроме того, у вас есть заманчивая перспектива стать чемпионом двора по городкам или бабкам!

Горелки

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.

Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

Рыбки

Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

Игра в классики

С наступлением весны, как только сходит с асфальта снег, во дворах и на детских площадках появляются классики. Вспомним некоторые варианты этой старой игры.

На асфальте мелом расчерчиваем прямоугольник шириной 1,5 м и длиной 2,5 м.

Прямоугольник можно расчертить разными способами.

Участники игры определяют очередность по договору или жребием. Первый играющий становится перед классиками и бросает в первый прямоугольник (1 класс) плоскую круглую битку (бита может быть выточена из бруска железа, можно использовать обычную жестяную коробочку из - под леденцов и т. д.). Затем прыгает на одной ноге в класс и ударом ноги выбивает битку в следующий класс.

Таким образом, можно пройти все классы. Можно добавить к прямоугольникам полукруг или другую фигуру (дом, рай, огонь), в которой по условию можно будет встать на обе ноги (например, дом или рай), или напротив, перепрыгнуть ее, не оставляя в ней битку (огонь).

Если бита улетела не в тот класс или игрок наступил на черту, он уступает место следующему игроку. Играя в классики, можно добавлять и придумывать новые правила, способы прыжков, очертания самих классиков.

Игра «Болото»

Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – “замочил” ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.

Таджикская игра «Горный козел»

Играющие собираются на широкой площадке. Двух - трех детей назначают охотниками, остальные – горные козлы. Дети, изображающие горных козлов, ходят или бегают по всей площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (бросают мячи). Осаленный горный козел садится на землю, к нему подбегает охотник и дотрагивается до его спины. Это означает, что он пойман. Игра повторяется несколько раз.

Правила игры. Осаленный игрок должен сесть там, где в него попал мяч. В одного игрока могут бросать мяч сразу два игрока - охотника. Если игра проводится на площадке и в ней участвует много детей, можно выбрать двух - трех охотников. Охотники могут на талии завязать себе национальные платки.

Украинская игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлибчиком.

- Пеку - пеку хлибчик! (Выкрикивает хлибчик.)
- А выпечешь? (Спрашивает задняя пара.)
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока бегут в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлибчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они возьмутся за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет новую пару, которая становится первой, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлибчиком. Игра повторяется в том же порядке.

Правила игры. Последняя пара может бежать только после окончания переклички.

Русская народная игра «Стадо»

Среди играющих выбираются Пастух и Волк, а все остальные становятся Овцами. Дом Волка – в лесу, а у Овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут Пастуха:

Пастушок, пастушок,

Заиграй во рожок!

Травка мягкая,

Роса сладкая,

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет Овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу Пастуха «Волк!» все Овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути

Волка, защищает Овец. Все, кого поймал Волк, выходят из игры.

Примечание: во время перебежки Овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк Овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять Овец от Волка, но не должен задерживать последнего руками.

Русская народная игра «Краски»

Выбираются "продавец" и "покупатель". "Покупатель" может называться по - разному: чёрт, монах и др. Остальные участники игры становятся "красками".

Предусмотрена некая плата за покупку. Порой начинают применять какие - то камушки или другие заместители. Ничего подобного не надо. Играйте понарошку. Например, покупатель хлопает по ладони продавца столько раз, сколько запрошено денег. Проще некуда.

Приготовления к игре:

Для игры "Краски" среди участников выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в кругу или в беседке, иногда дети становятся в шеренгу. Продавец тихо (на ушко) говорит каждому какой цвет краски ему соответствует . Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок.

Ход игры:

Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:

- Я монах в синих штанах, пришел за краской.

- За какой?

Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:

- Нет такой!

Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!

Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку или как-то по другому.

Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:

- Есть такая!

- Сколько стоит?

- Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз).

При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается.

Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

Второй вариант игры "Краски" с игроком-чёртом

В этом варианте игры вместо монаха покупателя выступал Чёрт.

Эта игра напоминает "Хали-хало".

Черт также приходит в магазин за красками и ведет следующий диалог с продавцом:

- Тук, тук!

- Кто там?

- Я черт с рогами, с пирогами, на лбу шишка, в кармане – жареная мышка!

- За чем пришел?

– За краской!

– За какой?

После того, как краска была названа и она присутствовала в магазине, чёрт расплачивался с продавцом хлопками по ладони. С последним ударом краска вскакивает и убегает, а чёрт в этот момент должен быстро произнести какие либо обговоренные слова.

- Спасибо дружок, держи пирожок!

Как только чёрт произнес последнее слово краска останавливается. Черт должен прикинуть расстояние до убежавшей краски в шагах.

Вроде бы все просто, сказал сколько шагов - прошагал и если дотянулся чёрт до краски, то он выиграл. Но в этой игре есть свои хитрости. Шаги для чёрта не совсем обычные.

Шаги могут быть: обычные шаги, гигантские шаги, лилипутские шажки, шаги-кирпичики (пятка к носку), верблюжьи шаги (шаг и плевков). Чёрту говорят какими шагами он должен шагать к краске. Если дошагал и дотронулся до краски, то чёрт сам становится краской.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5 - 2 м.

проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконцов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15 - 18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10 - 15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

2.4. Оценочные материалы

Оценочный материал по программе «Подвижные игры»

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.
 - Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием, т.е. правильных ответов не более чем 1 - 2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем 50%.
 - Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3 - 4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более 60%.
 - Хороший уровень (3 балла) выполнено 75% объема тестирования
 - Высокий уровень (4 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 85 - 100% вопросов, значит, освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводиться в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Праздник – проводиться в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.
- Низкий уровень (0 баллов) - ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру
- Средний уровень (1 балл) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры
- Хороший уровень (2 балла) – ребенок проводит игру по алгоритму
- Высокий уровень(3балла) - ребёнок самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

2.5. Список литературы

Данная программа составлена на основе:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») с изменениями, внесенными Минобрнауки РФ от 26.1. 2010 №1241, от 22.09.2011г №2357, от 18.12. 2012г №1060; от 29.12. 2014 г №1643, от 31.12.15 № 1576;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. N 1008 г. Москва);
- Постановление главного санитарного врача РФ «Санитарно - эпидемиологические

требования к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.1251 - 03);

- Устав МКОУ Гороховская СОШ

- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2010 г.

Дополнительная литература:

□ Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002. - №5. - с.54.

□ Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

□ Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

□ Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение. 34

ПРИЛОЖЕНИЕ