

**Управление образования администрации Еманжелинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр оздоровительно-образовательный «Факел»
Еманжелинского муниципального района Челябинской области**

Принята
методическим советом
МБУ ДО «ЦОО «Факел»
Протокол № 1 от 25.08.2020

Утверждена
Приказ № 49 от «25» августа 2020г.
Директор МБУ ДО «ЦОО «Факел»
_____ Л.В. Столярова

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры «Superдетки»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Фомушкина Наталья Александровна
педагог дополнительного образования

Содержание

| №п/п | Наименование | стр. |
|------|--|-------|
| 1 | Пояснительная записка | 3-4 |
| 1.1 | Характеристика подвижных игр | 5-6 |
| 1.2 | Особенности реализации Программы | 6-8 |
| 1.3 | Организация образовательного процесса | 8-9 |
| 2 | Учебный план | 10-13 |
| 3 | Методическая часть | 13 |
| 3.1 | Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения | 13-19 |
| 4. | Система контроля | 19-22 |
| 5 | Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе | 22-23 |
| 6. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 23-25 |
| 7. | Методическое обеспечение реализации Программы | 26-31 |
| 8. | Приложения | 32-32 |
| 8.1 | Приложение 1. Игры и их классификация | 32-33 |
| 8.2 | Приложение 2. Описание некоторых игр и эстафет | 34-47 |
| 8.3 | Приложение 3. Комплексы гимнастических упражнений | 47-51 |
| 8.4 | Приложение 4. Календарный учебный график | 52-53 |
| 8.5 | Приложение 5. Уровень физической подготовленности (диагностика) | 54-54 |
| 8.6 | Приложение 6. Учебно-тематическое планирование | 55-62 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Подвижные игры «Superдетки» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.

- Уставом МБУ ДО «ЦОО «Факел».

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры (К.Д.Ушинский, Е.А.Покровский, Г.А.Виноградов и др.), заботясь о просвещении, образовании и воспитании народа, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения народов, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов.

Актуальность программы определяется необходимостью создания условий для психофизического благополучия ребенка, охраны жизни и укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности, совершенствования техники основных движений, воспитание нравственно-волевых качеств детей. Дошкольный и младший школьный возраст является

важным периодом физического развития и формирования личности человека. Он отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям.

Развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психического и физического развития.

Данная программа решает проблему организации деятельности младших школьников и детей дошкольного возраста.

Дети, освоившие программу «Подвижные игры «Супердетки» приобретают качества, необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Новизна программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка. Игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является частичное (или полное) применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, используемые в работе: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы; электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Педагогическая целесообразность. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

1.1. Характеристика подвижных игр

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная её особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлечённые сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребёнку расширить и углублять свои представления об окружающей действительности.

Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счёте и т. д.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои

поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учат дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувства ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

1.2. Особенности реализации Программы.

Подвижные игры – игры, основное содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое издавна способствовали широкой популярности подвижных игр как средства физического воспитания детей.

Благодаря большой популярности число подвижных игр многообразно. Но, при этом, каждая базируется на следующих понятиях или имеет следующие особенности: игра наполнена определенным содержанием, имеет свою форму и методические особенности.

Содержание игры составляют: сюжет (образный или условный), правила, двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма игры – организация действий участников – индивидуальная, групповая, коллективная.

Форма игры обуславливается ее содержанием. Методические особенности зависят от ее содержания и формы, им свойственны: образность, самостоятельность действий, ограничиваемая правилами, творческая инициативность, изменчивость ситуаций, элементы соревнования, эмоциональный тонус.

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

Игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младших школьников, но им широко пользуются в работе также и со школьниками постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой степени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно влияет на физическое воспитание детей.

В возрасте детей 5-10 лет идет формирование личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных

играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей дошкольного возраста с 5 лет до 7 лет и обучающихся начальной школы с 7 до 10 лет, наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 72 часа.

2 год обучения – 144 часа - для детей, старше 8 лет; 108 часов - для детей 6-8 лет.

Условия реализации программы: Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (5-10 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав обучающихся в учебной группе может меняться.

Формы обучения

Форма обучения – очная, язык преподавания: русский (родной),

форма проведения занятий: аудиторная, внеаудиторная

При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной, непосредственно образовательной деятельности, составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.3. Организация образовательного процесса

В Программе предусмотрены: вводные занятия, направленные на знакомство с детьми и введение правил поведения; тематические занятия; занятия по диагностике исходного уровня развития детей; контрольно-диагностические занятия, позволяющие закрепить и обобщить освоенный материал, занятия-соревнования. Все занятия проводятся в игровой форме, в них включены разнообразные игры, занимательные упражнения.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия. Предусмотрены теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с правилами проведения игр,

ролями ведущего и игрока. На практических занятиях выполняют задания с соблюдением условий проведения разнообразных игр.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия 1 года обучения по 90 минут 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 2 года обучения по 90 минут 2 раза в неделю с 10 минутным перерывом между занятиями - для детей, старше 8 лет; по 45 минут 3 раза в неделю – для детей 6 – 8 лет.

Целью программы является формирование физических качеств и творческого самовыражения в процессе физической активности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка в игровой деятельности.

Задачи

Образовательные:

- усовершенствовать основные виды движений, имеющие главным образом, прикладное значение в игре: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазанье и т.д.
- познакомить с правилами разнообразных подвижных игр
- приучать к выполнению действий по сигналу
- формирование элементов ИТ-компетенций.

Развивающие:

-развивать отдельные мышечные группы и обучать напряжению и расслаблению мышц. -развивать быстроту, ловкость, гибкость пространственную ориентировку -развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Воспитательные:

-воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.
-воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

2. Учебный план
(36 учебных недель)

| №/№ | Предметные области | Года обучения | | Формы аттестации |
|-----|---------------------------|---------------|--------------|---------------------------|
| | | 1 год | 2 год | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 23 | Беседа, ответы на вопросы |
| 2 | Игры без предметов | 21 | 38 | Соревнования |
| 3 | Игры с предметами | 13 | 30 | Соревнования |
| 4 | Гимнастические упражнения | 7 | 8 | Соревнования |
| 5 | Игры разных народов мира | 20 | 20 | Соревнования |
| 6 | Зимние забавы | 20 | 23 | Соревнования |
| 7 | Эстафеты | 25 | 25 | Соревнования |
| | Итого | 72/2 | 144/4 | |

Первый год обучения (72 часа)

| № | Предметные области | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---------------|---------------------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теория и методика подвижных игр | | | | Беседа, ответы на вопросы |
| 2 | Игры без предметов | 21 | 1 | 20 | Соревнования |
| 3 | Игры с предметами | 13 | 1 | 12 | Соревнования |
| 4 | Гимнастические упражнения | 5 | 1 | 4 | Соревнования |
| 5 | Игры разных народов мира | 11 | 1 | 10 | Соревнования |
| 6 | Зимние забавы | 11 | 1 | 10 | Соревнования |
| 7 | Эстафеты | 11 | 1 | 10 | Соревнования |
| Итого: | | 72 | 6 | 66 | |

Календарно-тематический план 1 года обучения

| Предметные области | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | всего |
|---------------------------------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|-------|
| Теория и методика подвижных игр | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| Игры без предметов | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 20 |
| Игры с предметами | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 12 |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Гимнастические упражнения | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | 4 |
| Игры разных народов мира | | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | 10 |
| Зимние забавы | | | 2 | 3 | 3 | 2 | | | | 10 |
| Эстафеты | 2 | | | | | | 1 | 3 | 4 | 10 |
| Итого | 8 | 72 |

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

Учебный план второй год обучения (144 часа)

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---------------|---------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теория и методика | | | | Беседа, ответы на вопросы |
| 2 | Игры без предметов | 38 | 8 | 30 | Конкурс, соревнования |
| 3 | Игры с предметами | 30 | 8 | 22 | соревнования |
| 4 | Гимнастические упражнения | 8 | 2 | 6 | конкурс |
| 5 | Игры разных народов мира | 20 | 2 | 18 | Соревнования |
| 6 | Зимние забавы | 23 | 1 | 22 | Соревнования |
| 7 | Эстафеты | 25 | 2 | 23 | Соревнования |
| Итого: | | 144 | 23 | 121 | |

Задачи:

- продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- учить спортивным играм и упражнениям.

Календарно-тематический план 2 года обучения

| Предметные области | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | всего |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теория и методика подвижных игр | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 23 |
| Игры без предметов | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 30 |
| Игры с предметами | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 22 |
| Гимнастические упражнения | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 6 |
| Игры разных народов мира | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Зимние забавы | | | 4 | 6 | 6 | 6 | | | | 22 |
| Эстафеты | 3 | 3 | 2 | 2 | | | 5 | 5 | 3 | 23 |
| Итого | 16 | 144 |

Планируемые результаты усвоения программы.

Личностные результаты:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников.

Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;

-применять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных условиях.

Предполагаемый результат деятельности:

1. Повышение уровня физической подготовленности младших школьников.
2. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
3. Снижение последствий умственной нагрузки.
4. Способствовать развитию коллективизма в детском коллективе.
5. Обучающиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций.

3.Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения

Содержание материала 1 года обучения

Первый год обучения. Обучающиеся очень быстро утомляются, внимание их неустойчиво, поэтому программа обеспечивает короткие перерывы отдыха – игры-перебежки («День и ночь», «Вызов номеров» и др.). В этом возрасте не разделены интересы мальчиков и девочек – в этом они совпадают. В программе использованы игры для совершенствования речевого аппарата, коллективные игры с водящим. Дни здоровья проводятся как смешанными по возрасту командами, так и командами одного возраста.

Задачи:

- сформировать навыки общественного поведения, заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе;
- совершенствовать и обогащать двигательный опыт учащихся без больших длительных напряжений;
- для прочности усвоения систематически повторять игры адаптировать к неблагоприятным условиям внешней среды

Теория: беседа с детьми о программе «Подвижные игры», подробный рассказ о данном объединении в игровой форме (загадки о спорте, картинки).

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила безопасного использования инвентаря на занятиях (1 час).

Практические занятия: игры на знакомство «мое имя», «расскажи о своем друге», игра «я бы так не сделал» (5 час).

2.Игры без предметов (20ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. (1час)

Практические занятия: (19 часов)

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».
- Комплекс ОРУ. Игра «Альпинисты».
- Комплекс ОРУ. Игра «Летает – не летает».
- Комплекс ОРУ. Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».
- Комплекс ОРУ. Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс ОРУ. Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка».
- Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».
- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ручеек».
- Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки».

3.Игры с предметами (12 часов):

Теория: изучение общих правил игр, заучивание речевок, стихов, зазывалок. (1 час).

Практические занятия: (11 часов):

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу».
- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку».
- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись».

1. Гимнастические упражнения (4 часа)

Теория: ознакомление со спортивным инвентарем. (1 час).

Практические занятия: (3 часа):

Упражнения без предметов комплекс упражнений №1, №2

Упражнения с гимнастической палкой комплекс упражнений №3

Упражнения со скакалкой комплекс упражнений №4.

2. Игры разных народов мира (10 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. (1 часа)

Практические занятия (9 часов)

Разучивание народных игр. Игры «Калин – бан -ба», «Чижик», «Золотые ворота», "Чехарда", «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», "Дедушка - сапожник", "Горелки", «Гуси - лебеди», «Мотальщицы», "Мишени", "Корову доить", "Малечина - колечина", "Коршун".

3. Зимние забавы (10 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. (1 час)

Практические занятия (9 часов)

Игры: «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга», «Снежки», «Гонка с шайбами», «Черепахи». «Лепим снеговика», «Лепим снежную бабу», «Лепим сказочных героев», «Санные поезда», «На одной лыже», «Езда на перекладных», «Строим крепость», «Взятие снежного городка», «Лепим снеговика», «Меткой стрелок», «Снежком по мячу», «Пустое место», «Кто дальше» (на лыжах).

4. Эстафеты (10 часов)

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. (1 час)

Практические занятия (9 часов)

- Беговая эстафета.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

-Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

-Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

-Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Критерии оценки реализации Программы

Обучающиеся должны освоить и приобрести следующие знания, умения и навыки:

-знать структуру игры (название игры, роли играющих, расположение на площадке, ход игры, правила игры)

-уметь делать выбор в играх

-уметь находить выход из проблемных ситуаций

-придумывать свои игры

-уметь проводить игры самостоятельно

-принимать участие в Днях здоровья

-применять приобретенный опыт в соревнованиях «Веселые старты», «Перестрелка».

Содержание материала 2 года обучения

Теория. (23 часа)

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Режим дня и двигательный режим. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения. Правильная осанка. Причины нарушения осанки.

Способы самостоятельной деятельности

самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием:

- разработка режима дня;

- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;

- освоение способов закаливания;

- освоение теоретических знаний по физическому воспитанию;

- умение самостоятельно проводить разминку.

Понятие правил игры, выработка правил.

Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.

Что такое физические упражнения.

Что такое физическое развитие.

Что такое физические качества. Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Равновесие.

2. Игры без предметов

Практические занятия: (30 часов)

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Комплекс ОРУ. Игра «Поймай хвост дракона». Комплекс ОРУ. Игра «Нитка и иголка». Комплекс ОРУ. Игра на гибкость «Волна». Комплекс ОРУ. Игра «Пчелки и ласточки». Комплекс ОРУ. Игра Слепой козел». Комплекс ОРУ. Игра «Северный и южный ветер»

- Комплекс ОРУ. Игра «Ловишки с приседаниями». Комплекс ОРУ. Игра «Лягушата и цапля». «Общий старт» (отдельно строятся девочки и мальчики),
- Игра «Колдунчики». Игра «Кот идет». Игра «Классики». Игра «Конники-спортсмены». «Прятки наоборот». «Сыщики-разбойники». «Ромбы» (красные и синие). «Погоня за лисицами». «Три подскока». «Американский треугольник». «Бежать в связке». «Два кольца». «Подмигиши». «Берег и река». «А я не тормоз»
- «Капканы». «Не зевай!»

3. Игры с предметами.

Практические занятия: (22 часа):

«Мяч в воздухе» (варианты в парах, тройках, в круге с водящим в середине, во встречных колоннах). «Мяч капитану», «Два мяча через сетку», Пионербол (бросковая подача), пионербол (волейбольная подача). «Переноска палок». 12 палочек. «Удочка», «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Выбей мяч из круга», «Штандер», Игры с мячом: «Перестрелка» (2 мяча), «Перестрелка» (3 мяча).

5. Гимнастические упражнения (6 часов)

Практические занятия: (6 часов):

Упражнения без предметов комплекс упражнений №1, №2

Упражнения с гимнастической палкой комплекс упражнений №3

Упражнения со скакалкой комплекс упражнений №4.

6. Игры разных народов мира

Практические занятия (18 часов).

Больная кошка (Бразилия). Африканские салки по кругу (Танзания).

Канатоходцы (Узбекистан). Потяг (Белоруссия). Поезд (Аргентина)

Буйволы в загоне (Судан). Один в круге (Венгрия). Игра в молотилку (Йемен)

Шарик в ладони (Бирма). Найди платок! (Австрия). Лев и коза (Афганистан)

Тяни за голову! (Канада). А ну-ка, повтори! (Конго). Балтени (Латвия)

Доброе утро, охотник! (Швейцария). Вытащи платок! (Азербайджан)

Статуя (Армения). Лови мешок! (Игра индейцев)

7. Зимние забавы

Практические занятия (22 часа)

- Скатывание шаров: «Гонки снежных комков». «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», - «Проехать через ворота». Лыжные гонки: передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом; спуск с гор в основной стойке; торможение плугом; подъём «лесенкой», «ёлочкой». «Взятие снежного городка». Эстафеты на санках: «Подними предмет», «Лыжные гонки», Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров».

8. Эстафеты (25 часов)

Практические занятия (23 часа)

- эстафета с набивным мячом «Прокати и догони». «Мяч ловцу», «Сильные, смелые, умелые»;
- эстафета со скакалкой, эстафета с мячом «Чемпионы малого мяча», «Соревнования скороходов», «Ловкие и быстрые»;
- эстафета с обручем «Быстрая команда», «Кто меньше», «Правильно применяй ход»;
- встречная эстафета с переноской палок «Веселые старты»;
- эстафеты с прыжками бегом
- эстафеты с метаниями мяча
- эстафеты с передачами мяча
- эстафеты с прыжками.
- сказочные эстафеты.
- эстафеты с бегом и прыжками.
- эстафеты с преодолением препятствий.
- «Эстафета – паровозик»

Критерии оценки освоения Программы 2 года обучения

Обучающиеся должны :

- знать структуру игры (название игры, роли играющих, расположение на площадке, ход игры, правила игры)
- уметь делать выбор в играх
- придумывать свои игры
- уметь проводить игры самостоятельно
- принимать участие в Днях здоровья
- применять приобретенный опыт в соревнованиях.

Планируемые результаты.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- содержание игр разных направлений;

- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

должны уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

Образовательный процесс 2 года обучения строится на играх с большей интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. Поэтому сюжеты подвижных игр для этого возраста символичны, и они принимают их условность, но действуют в соответствии с правилами и полной отдачей («Перестрелка», «Защита укрепления»). Они успешно выполняют технические приемы игры в баскетбол, волейбол, пионербол, уверенно применяют полученные знания и навыки, накапливают и углубляют личный опыт, достижение спортивных результатов.

4. Система контроля

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит:

- сформированность внутренней позиции учащегося ;
- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;
- понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающихся регулятивных, коммуникативных и

познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у обучающихся должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения обучающихся.
2. Спортивные соревнования.

Формы контроля:

- *предварительный*: проводится тестирование физических данных обучающихся;
- *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. Главное – обучающиеся 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 учебной группе являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском коллективе;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с родителями.

Также объективными показателями влияния образовательного процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения.

Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.

3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности обучающихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Оценочный материал по программе «Подвижные игры»

Мониторинг освоения обучающимися Программы осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

| Предметные области | Формы мониторинга |
|---|--|
| <p>Теоретическая подготовка</p> | <p>Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года , а также в течении года по темам программы.</p> <p>- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.</p> <p><i>-низкий уровень (1балл)-</i> ребёнок не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем ½.</p> <p><i>-средний уровень (2балла)-</i> ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более ½ .</p> <p><i>-высокий уровень(3балла)-</i> ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе</p> |
| <p>- Практическая подготовка</p> | <p>- Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.</p> <p>- Самостоятельное проведение игр проводиться в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.</p> <p>- Праздник – проводиться в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.</p> <p>Низкий уровень (1балл)- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру</p> |

| | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------------------------|
| | <p>Средний уровень (2балла)- ребёнок проводит самостоятельно игру , используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры</p> <p>Высокий уровень(3балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм</p> | | |
| <i>Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.</i> | | | |
| Показатели | Формы и методы диагностики | Сроки проведения | Уровень оценки (в баллах) |
| Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы | устный опрос тестирование | в течении года конец года | 3-высокий 2-средний 1- низкий |
| Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура | Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник | в течение года конец года | 3-высокий 2-средний 1- низкий |

5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе

Требования к педагогическим кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от «26» августа 2010 г. № 761н

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном

объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Материально – техническое обеспечение Программы:

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|---|------------|
| Музыкальный центр | 1 |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 |
| Скамейка гимнастическая (жесткая) | 2 |
| Мячи (набивной 1 кг., мяч малый резиновый, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, | 5 |
| Скакалка детская | 10 |
| Мат гимнастический | 1 |
| Кегли | 10 |
| Обруч пластиковый детский | 4 |
| Флажки стартовые, разметочные | 2 |
| Рулетка измерительная | 1 |
| Лыжи детские с креплениями и палками | 15 |

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем).

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

2. Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий.

Игры с догонялками

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

Игры с перебежками

Обучающийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;

- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

7.Методическое обеспечение реализации Программы

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить.

Обучающихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих **правил**:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;

- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
- 8) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- 9) на уроках игры имеют параллельно оздоровительному, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 10) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 11) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые обучающимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учеников.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи профилактико-коррекционной («двигательной») направленности, например,

упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д., но и задачи формирования у учеников волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.).

Соревновательность способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, который позитивно воздействует на организм, помогая проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако пользоваться соревновательным методом надо осторожно: при неправильном подходе он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);
- комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и др.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

- включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;
- варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);
- дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и др.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.); методы практических упражнений

-метод контроля: учебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, поточный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

-индивидуальная: работа в парах;

-групповая;

- коллективная.

Формы проведения занятий: путешествие, конкурс, занятие – игра, спортивный калейдоскоп, спортивный марафон.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

При разработке программы учитываются **ведущие принципы:**

-гуманизм – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

- природосообразность – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразность – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

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.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется преподавателем в ходе занятий подвижными играми, соревновательно-игровой деятельностью. Основной целью воспитательной работы является формирование у детей положительных личностных качеств

Информационное обеспечение

1. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 «ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

2. Литература для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Министерство образования РФ, 2004г.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Владос-пресс, 2003 г.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Владос. 2003 г.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренинги и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г.
5. Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4, 2006 г.
6. Богданова Г. Игры, праздники и развлечения для детей. Владос, 2001 г.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Творческий центр, 2003 г.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2005.
9. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
10. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

3. Литература для учащихся

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Волшебная книга игр для детей и их родителей. Ростов н/Д, 2004.

4. Интернет-ресурсы:

1. Pedsovet.su/ Сообщество взаимопомощи учителей./ http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
2. Социальная сеть работников образования. Nsportal.ru [/https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/08/16/podvizhnye-igry](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/08/16/podvizhnye-igry)
3. Инфоурок. Ведущий образовательный портал России/ <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-fizicheskaya-kultura-493946.html>
4. Педагогическое сообщество Урок. рф/ https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/podvizhnie_igri_221055.html
5. Веселая школа./ <http://veselajashkola.ru/igry-onlajn/podvizhnye-igry/>
6. Подготовка дошкольников к обучению./ podrastu.ru/igry/igry-dlja-detei.html

8. Приложения

Приложение №1

Игры и их классификация

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижики" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву" , "Волк и овцы" , "Вороны и воробьи", "Змейка" , "Зайцы в огороде" , "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки" , "У медведя во бору", "Коршун и наседка" , "Стадо" , " Хромая лиса" , "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи" , "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный

бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные дети знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Приложение № 2

Описание некоторых игр и эстафет.

ИГРЫ НАРОДОВ МИРА

Африканские салки по кругу (Танзания) Играют 10 и более человек. Нужен лист от дерева. Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладет лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом — за ним. Если водящий пробежит круг, и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

Больная кошка (Бразилия) Играют более пяти человек. Ход игры: один игрок — это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок,

которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

Канатоходцы (Узбекистан) Играют 5 и более человек. Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 – 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – «слетят с каната». Правила следующие: Один из игроков следит за «канатоходцами». Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.

Потяг (Белоруссия) Играют 10 и более человек. Ход игры: участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук. Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники — «заводные». Став друг против друга, «заводные» так же берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь ими разорвать цепь противника, или перетянуть ее за намеченную линию. Правило: тянуть начинают точно по сигналу.

Поезд (Аргентина) Играют 7 и более человек. Нужен свисток. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий — паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим — паровозом.

Буйволы в загоне (Судан) Играют 10 и более человек. Ход игры: игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача — вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, поднимая вверх руки. Грубые приемы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются сделать это в другом. Если это им удастся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

Один в круге (Венгрия) Играют 5 и более человек. Ход игры: игроки становятся в круг и перебрасывают большой легкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибется и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится по-середине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если все же центральному игроку удастся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадет, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идет в хорошем темпе и быстрой передачей удается заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

Игра в молотилку (Йемен) Играют 6 и более человек. Ход игры: игроки встают все вместе в тесный круг. Один остается снаружи. Он старается попасть в круг. Для этого он должен выдернуть кого-нибудь из круга. Стоящие в круге пытаются избежать этого и бегут, как карусельные лошадки, по кругу. Если кого-то выдернут из круга, то он водит.

Шарик в ладони (Бирма) Играют не менее 6 человек. Нужен шарик или камешек. Ход игры: игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30 — 40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке шарик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.

Найди платок! (Австрия) Играют четверо и более человек. Нужен платок. Ход игры: игроки выбирают водящего, который прячет платок, а остальные в это время зажмуриваются. Платок прячут на небольшой территории, которую заранее отмечают. Спрятав платок, игрок говорит: «Платок отдыхает». Все начинают искать, поиски направляет спрятавший. Если говорит «тепло», идущий знает, что он близко от места, где находится платок, «горячо» — в непосредственной близости от него, «огонь» — тогда надо брать платок. Когда ищущий удаляется от того места, где спрятан платок, то водящий предупреждает его словами «прохладно», «холодно». Тот, кто найдет платок, не говорит об этом, а незаметно подкрадывается к игроку, который к нему ближе всего, и ударяет его платком. В следующем туре он и будет прятать платок.

Лев и коза (Афганистан) Играют 10—20 человек. Нужны маски льва и козы. Ход игры: выбирают «льва» и «козу». Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» — за кругом. Он должен поймать «козу». Играющие свободно пропускают «козу», а «льва», наоборот, задерживают. Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи они обмениваются ролями или выбирается другая пара.

Тяни за голову! (Канада) Играют два человека. Нужен длинный шарф. Ход игры: два человека встают на четвереньки лицом друг к другу и завязывают через обе головы шарф. Оба игрока ползут назад, стараясь тащить за собой противника. Руки и колени при этом должны оставаться на земле. Выигрывает

тот, кто на порядок перетянул противника в свою сторону. Проигрывает игрок также и тогда, когда у него соскальзывает с головы шарф.

А ну-ка, повтори! (Конго) Играют четыре и более человек. Ход игры: игроки становятся полукругом, в центре стоит водящий. Время от времени он делает какое-то движение: поднимает руку, поворачивается, наклоняется, топает ногой и т.д. Все игроки должны точно повторить его движения. Если игрок ошибается, то водящий занимает его место, а игрок становится водящим. Если одновременно ошибутся несколько человек, то водящий сам выбирает, кто займет его место.

Балтени (Латвия) Играют пять и более человек. Нужна палка. Ход игры: игроки ложатся на траву лицом вниз (по кругу голова к голове) и закрывают глаза. Водящий бросает балтени — обтесанную палку длиной 50 см – в кусты или заросли так, чтобы ее не сразу можно было найти. По сигналу водящего все быстро вскакивают и бегут искать палку. Тот, кто нашел ее первым, становится водящим.

Доброе утро, охотник! (Швейцария) Играют 10-15 человек. Ход игры: игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идет по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идет охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

Вытащи платок! (Азербайджан) Играют 10 и более человек. Нужны платки. Ход игры: две команды выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии. Между ними проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок или косынка. По жребию одна из команд становится водящей. По команде судьи дети двигаются вперед (водящие стоят на месте), переходят черту, и тут судья кричит: «Огонь!». Игроки бегут обратно, а противники (водящие) стремятся их догнать, чтобы вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая захватит большее число платков.

Хромая утка (Украина) Играют 5 и более человек. Ход игры: обозначают границы площадки. Выбирается «хромая утка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают сзади рукой. После слов «Солнце разгорается, игра начинается» «утка» прыгает на одной ноге, придерживая другую ногу рукой, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Осаленные помогают ей осалить других. Последний неосаленный игрок становится «хромой уткой». Правило:

игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

Статуя (Армения) Играют 5-20 человек. Ход игры: игроки делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 человек назначают одного ловца, на 20 человек - четверых ловцов. По назначению руководителя ловцы вы-ходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен тут же остановиться (замереть на месте), в том положении, в котором его осалили. Того, кто замер, может «освободить» любой игрок, коснувшись его. Игра заканчивается, когда будут осалены все игроки. После этого выбирают новых ловцов, и игра продолжается. **Правило 1.** Осаливать игрока можно, коснувшись ладонью любого места тела, кроме головы. **Правило 2.** Убегающий, по инерции выбежавший за пределы поля, считается выбывшим из игры.

Лови мешок! (Игра индейцев) Играют 8 и более человек. Нужен мешочек, наполненный песком (весом 200 г для 5-6-летних, 400 г — для старших детей). Ход игры: игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу. **Вариант:** при бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить это слово. Например: вес — на, цве — ток и т.п.

Укус змеи (Египет) Играют более двух человек. Ход игры: на земле рисуют круг. Один игрок прыгает в круг, остальные окружают его, встав на колени. Они стараются схватить прыгающего игрока в кругу за ноги. Кому это удастся, тот меняется с игроком в кругу местами.

Оксак-карга (Узбекистан) «Карга» в переводе с узбекского – «ворона», «оксак» – «хромая». Почему же ворона хромая? Потому что тот, кто эту ворону изображает, прыгает на одной ноге. А вторая нога согнута и подвязана, скажем, поясом или платком. (На какую ногу захромала ворона, не важно). Затейте игру такую, какую хотите. Если вас всего двое, просто наперегонки попрыгайте. Если хотя бы трое (папа, мама и я) — могут у вас получиться вороньи пятнашки. Много народа собралось – устройте прыжковую эстафету, разбившись на две команды. При этом пояс или платок, которым подвязывают ногу, переходит от одной «вороны» к другой.

Сахребоба (Грузия) Это грузинская игра с прыжками, для которой потребуется несколько палок наподобие городошных бит (толщиной не более 5 см). Палки кладут на землю параллельно одна другой на расстоянии в полметра. Чем больше палок, тем труднее будет игра. Рядом с первой палкой и последней — по плоскому камню: здесь прыгуны могут отдыхать (недолго!). Начинаящий игру

должен, прыгая на одной ноге, обойти змейкой все палки. На обратном пути надо перепрыгивать через палки, ставя ступни перпендикулярно им. И снова к камню – но теперь ступни ставятся параллельно палкам. Заканчиваешь игру, прыгая с палки на палку. Если сбился, ошибся, сразу уступаешь место следующему прыгуну, а сам, дождавшись снова своей очереди, начинаешь все сначала. Мы сказали о четырех способах прыжков, но вы сами можете придумать новые; можете как-то по-иному класть палки... В общем, программа состязаний во многом будет зависеть от вашего желания и от вашей изобретательности. В любом случае победителем будет тот, кто с меньшего числа попыток выполнит без ошибок все обговоренные задания.

Ягульга-таусмак (Туркмения) «Достань платок» — вот что это означает в переводе с туркменского. Из названия игры уже во многом ясен ее смысл. Платок подвешен на шесте. Или привязан к веревочке, переброшенной, скажем, через сук дерева. В общем, надо так устроить, чтобы платок можно было поднимать выше и выше. Игра начинается — платок можно достать, лишь слегка подпрыгнув (с разбега). Это всем удается. Новый заход, платок подняли повыше — тут уж придется очень постараться, чтобы дотянуться до него. С каждым разом задача все сложнее, и вот уже для кого-то платок недосыгаем. В конце концов останется один, кому удалось подпрыгнуть выше всех...

Пожарная команда (Германия) Играют 10 и более человек. Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

«Штандер»

Количество участников: любое.

Возраст участников: любой.

Оборудование: мяч.

Все играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Водящий находится посередине круга. Он подбрасывает высоко вверх мяч и выкрикивает имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету, выбегая в центр круга, а водящий старается занять его место. Если игроку удастся поймать мяч, то он становится водящим. Если игроку не удастся поймать мяч с первого раза или он поднимает его с земли, то все игроки разбегаются в разные стороны, а тот старается попасть мячом в кого-либо из убегающих.

Поймав или подобрав мяч, игрок имеет право крикнуть: "Штандер!" – и тогда все замрут и можно будет спокойно прицелиться и запятнать ближнего. Запятнанному назначают штрафные очки или же он выбывает из игры. Правила просты и легко запоминаются.

Игроку, в которого целятся мячом, разрешается уклоняться, приседать, подпрыгивать вверх и т.д., но сходить с места он не имеет права.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную

команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Игроков делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Игроков делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут

переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы- два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я - Мороз Красный Нос,
Я- Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку
пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распротёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся

попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и

т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«**Быстрая передача**». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«**Бросай-беги**». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«**Не давай мяча водящему**». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«**Мяч среднему**». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«**Охотника и утки**». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая

команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

Приложение №3

Комплексы гимнастических упражнений

Комплекс №1

«По верёвочной лестнице»



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём правой руки. Затем поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём левой руки. Повторить 6–8 раз.

«Качка»



Стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене, левую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное

положение. Перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене, правую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

«Рыбка»



Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

«Палуба – трюм»



Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (взрослые и дети произносят: «Трюм»). Вернуться в исходное положение (взрослый произносит: «Палуба»). Повторить 6–8 раз.

«Маяк»



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок руками над головой. Повторить 6–8 раз.

Комплекс №2

«Сосна»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, сделать вдох. Плавно опустить руки вниз, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Ветер»

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопок

над головой, вдох. Наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

«Горка»

Лёжа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к [ягодицам](#). Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Маятник»

Стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны – вдох, наклон, не сгибая коленей. Опущенными прямыми руками одновременно выполнять движения вперёд-назад. Повторить 6–8 раз.

«Качалка»



Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Обхватить руками колени, голову наклонить. Сделать несколько перекатов на спине вперёд-назад.

Вернуться в исходное положение.

«На одной ножке»

Стоя, ноги параллельны, руки на поясе. Сделать 5–6 подскоков на правой ноге, а затем 5–6 подскоков на левой ноге.

Комплекс №3 (с гимнастической палкой)

«Палка вверху»

Стоя, ноги на ширине плеч, [гимнастическая палка](#) в руках (держать её хватом ближе к концам) опущена вниз. Прямыми руками поднять палку вверх. Опустить палку на плечи за головой, поднять палку над головой, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Наклоны вперёд»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены. Наклон вперёд, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Повороты»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди. Поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». Вернуться в исходное положение. То же сделать в левую сторону, сказать: «Влево». Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

«Перешагивание»



Стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) правой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) левой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз каждой ногой.

«Перепрыгивание»

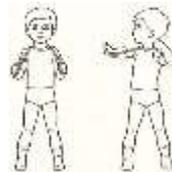
Стоя, ноги параллельны, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнить 10–15 прыжков на двух ногах через палку (прыгнуть вперёд, развернуться, вновь прыгнуть вперёд). Повторить 3 раза.

Комплекс №4 (со скакалкой)

«Высоко»

Стоя, ноги на ширине плеч, [скакалка](#), сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. Поднять прямые руки вперёд, затем вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

«Микрофон»



Стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение влево, вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

«Лошадки»



Ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. Поднять руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. Вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение с другой ногой. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

«Качели»



Сидя, ноги впереди, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги прямые, покачаться, стараясь удержать равновесие. Повторить 3–5 раз.

«Приседание»

Стоя прямо, скакалка, сложенная вдвое, в руках. Скакалку вверх за плечи, вдох. Присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох. Встать, скакалку за плечи, вдох. Вернуться в исходное положение выдох. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

«Через скакалку»

Стоя прямо, скакалку держать сзади за концы. Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Выполнить 2 раза по 30 прыжков

Приложение №4

Календарный учебный график

| Вид программного материала | Основная направленность | группы | |
|--|--|--|--|
| | | 1 год обучения | 2 год обучения |
| Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений | На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «Ловкие ребята» «Рыбачек» «Горелки» «Хитрая лиса» «Перебежки» «Челночок» «Кружева» | «Воробьи и вороны» «Домик у дерева» «Домики» «Змейка» «Иголка, нитка, узел» «Лабиринт» «Прерванные пятнашки» «Шишки, желуди, орехи» «Капкан» |
| | На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, | «С кочки на кочку» «Быстро возьми» «Пчелкины | «Голубь» «Допрыгни до мяча» «Передвижение прыжками» «Удочка» «Чемпион скакалки» |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | ориентирование в пространстве | шалости» «Кто самый прыгучий?» | |
| | На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей | «Кто дальше бросит?» «Точный расчет» «Попади мячом в цель» «Кто самый меткий?» | «Бегуны и метатели» «Кто дальше бросит?» «Попади мячом в цель» «Попади в звоночек» |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| | На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведении мяча и на развитие способностей к дифференцированию движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Поймай мяч» «Рыбы, звери, птицы» «Унеси мяч» «Маленький - большой» «Увертывайся от мяча» «Стой!» «Мячик кверху» | «Перестрелка» «Увертывайся от мяча» «Обгони мяч» «Лови - не лови» «Ловишки с мячом» «Выбей мяч из круга» «Горячий мяч» «Догони мяч» «Не урони мяч» «Передал – садись» «Пятнашки в мяч» |
| Подвижные игры с гимнастическими упражнениями | На закрепление и совершенствование гимнастических построений и перестроений, развитие гибкости | «Построимся» «У ребят порядок строгий» «Быстро по местам» «Фигуры» «Выставочный | «Класс, смирно!» «Длинные ноги, короткие ноги» «Копна, тропинка, кочки» «Выставка картин» |

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| | | зал» | |
| Игры-эстафеты | | Эстафеты с мячом. Эстафеты с набором предметов. Эстафеты без предметов. Эстафеты с обручем. | «Бег сороконожек» «Кто быстрее перенесет предметы?» «Кто первый?» «Художники» |
| Игры малой подвижности | | «У кого мяч?» «Что изменилось?» «Как говорят части тела?» «Летает - не летает» «Узнай по голосу» «Паутинка» «Ха-ха-ха» «Найди и промолчи» | «Веревочка» «Кто сказал комплимент?» «Телефон» «Кто ушел?» «Закручивание» «Фанты» «Три движения» |

Приложение №5

Уровень физической подготовленности (диагностика)

5-7 лет

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Бег 30 м с высокого старта ,с | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|

8-10 лет

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание мальчики-на высокой переклад, девочки-на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 5 | 3 | 2 | 15 | 9 | 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта , с | 5,5 | 6 | 6,6 | 5,6 | 6,5 | 6,9 |

Приложение №6

Учебно-тематическое планирование объединения «Подвижные игры» 1год

| № | Название | Форма занятия | Форма контроля | УУД | Всего часов | Дата |
|-------------------------|--------------------|------------------|------------------------|---|----------------|------|
| Бессюжетные игры | | | | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья | 20 | |
| 1-2 | «Вороны и Воробьи» | игра | Входная диагностика | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | 2 | |

| | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-------|--|--|------------|--|
| 3-4 | «Ловишки - перебежки» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей. | 2 | |
| 5-6 | «Паровозик» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. | 2 | |
| 7-8 | «Белые медведи» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. | 2 | |
| 9-10 | «На одной ноге» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей. | 2 | |
| 11-12 | «Петушинный бой» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. | 2 | |
| 13-14 | «Веселый бег» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. | 2 | |
| 15-16 | «Попади в след» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Формирование уважительного отношения к иному мнению. | 2 | |
| 17-18 | Повторение | зачет | Викторина «Узнай игру». Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. Умение доказывать свою точку зрения | 2 | |
| 19-20 | Повторение | зачет | Викторина «Узнай игру». Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. Умение доказывать свою точку зрения | 2 | |
| Игры-забавы | | | | Формирование чувства ответственности и уважительного отношения к своим сверстникам | 16ч | |
| 21-22 | «Охота на тигра» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Формирование уважительного отношения к иному мнению. | 2 | |

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|----------------|--|---|------------|--|
| 23-24 | «Донеси рыбку» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | 2 | |
| 25-26 | «Черепашка - путешественница» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей. | 2 | |
| 27-28 | «Собери орехи» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. | 2 | |
| 29-30 | «Повяжу я шелковый платочек» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. | 2 | |
| 31-32 | «Дриблинг» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Формирование уважительного отношения к иному мнению. | 2 | |
| 33-34 | Повторение | Защита проекта | Проект «Придумай игру». Диагностика сердечных сокращений | Организовывать и проводить со сверстниками игры. | 2 | |
| 35-36 | Повторение | Защита проекта | Проект «Придумай игру». Диагностика сердечных сокращений | Организовывать и проводить со сверстниками игры. | 2 | |
| Народные игры | | | | Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре др. народа. | 18ч | |
| 37-38 | Р.Н.И «Краски» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. | 2 | |
| 39-40 | Р.Н.И «Стадо» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | 2 | |
| 41-42 | Тадж. нар. Игра «Горный козел» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. | 2 | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|--|---|--|------------|--|
| 43-44 | Укр. нар. Игра «Хлебец» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей. | 2 | |
| 45-46 | Чеченская народн. игра«Игра в башню» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре др. народа. | 2 | |
| 47-48 | Дагест. народн. Игра «Достань шапку» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. | 2 | |
| 49-50 | Бурятская народн. Игра «Волк и ягнята» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. | 2 | |
| 51-52 | Бурятская народн. Игра «Волк и ягнята» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. | 2 | |
| 53-54 | Повторение | «Мама, папа, я - спортивна я семья». Досугово- развлекат. | Взаимоконтро ль. Диагностика сердечных сокращений | Формировать чувство гордости за свою Родину, формирование ценности многонационального русского общения | 2 | |
| Любимые игры детей | | | | | 18ч | |
| 55-56 | «Увернись от мяча» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. | 2 | |
| 57-58 | «Сильный бросок» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Формирование уважительного отношения к иному мнению. | 2 | |
| 59-60 | «Космонавты» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | 2 | |
| 61-62 | «Второй лишний» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей. | 2 | |

| | | | | | | |
|-------|---------------|---------------------|--|---|---|--|
| 63-64 | «Два мороза» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. | 2 | |
| 65-66 | «Большой мяч» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Формирование уважительного отношения к иному мнению. | 2 | |
| 67-68 | «Шлепанки» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Активно включаться в общение. | 2 | |
| 69-70 | «Прятки» | игра | Диагностика сердечных сокращений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | 2 | |
| 71-72 | Повторение | Досугово-развлекат. | Самооценка Мониторинг сформированности личностных качеств. Диагностика сердечных сокращений. | Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длина, масса тела). Развитие основных качеств. | 2 | |

Календарно-тематическое планирование

| № пп | Содержание | Развитие и формирование качеств у обучающихся | Кол-во часов | Дата проведения |
|----------------------------------|---|--|--------------|-----------------|
| Подвижные игры - 30 часов | | | | |
| 1 | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Снайперы». Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 2ч | |
| 2 | «Салки». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |

| | | | | |
|----|--|--|----|--|
| 3 | «Догони меня» Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 4 | «Вызов номеров». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 5 | «День и ночь». Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 6 | «Волк во рву». Равномерный бег. Развитие выносливости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. | 2ч | |
| 7 | «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 8 | «Удочка», «Аисты». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 9 | «Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 10 | «Охотники и утки». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры | 2ч | |
| 11 | «Пчёлки». Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |

| | | | | |
|--|---|--|-----|--|
| 12 | «Пятнашки», «Кот и мыши». Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 13 | «Совушка». Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 14 | «Пустое место». Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 15 | «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| Народные игры – 10 часов | | | | |
| 16-17 | Русская народная игра «У медведя во бору» «Горелки». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 2 ч | |
| 18 | Русские народные игры «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» | Развитие быстроты и ловкости и внимания | 2ч | |
| 19 | Русские народные игры «Горелки», «Наседка и коршун» | Развитие быстроты и ловкости и внимания | 2ч | |
| 20 | Русские народные игры «Кот и мыши» «локомотив» | Развитие быстроты и ловкости и внимания | 2ч | |
| 21 | Русские народные игры «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Развитие быстроты и ловкости и внимания | 1ч | |
| 22 | Русские народные игры «Удар по веревочке» | Развитие быстроты и ловкости | 1ч | |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи - 12 часов | | | | |
| 23 | Игры на внимание «Класс! Смирно» «За флажками». Строевые упражнения | Формирование понятий о мире движений, их роли и сохранении здоровья | 2ч | |
| 24 | Игры на развитие внимания и памяти «Карлики великаны», «Запомни порядок». «Беседа о | Развитие мышления и памяти | 2ч | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|---|----|--|
| | гигиене» | | | |
| 25 | Игры на развитие памяти «Художники», «все помню» | Развитие внимания и памяти | 2ч | |
| 26 | Игры на развитие воображения «Море волнуется», «Запрещенные движения» Ору с использованием скороговорок | Развитие воображения, речи | 2ч | |
| 27 | Игры на развитие памяти «Два мороза» Эстафета с примерами на сложение и вычитание | Развитие ловкости и внимания, памяти. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 28 | Игры на развитие мышления и речи. Игра «Угадай чей голосок» «Определим игрушку» | Развитие внимания памяти и речи | 2ч | |
| Спортивные игры – 6 часов | | | | |
| 29 | «Бросай – беги». Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 2ч | |
| 30 | «Быстрая передача». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 2ч | |
| 31 | «Мяч среднему», «Мяч соседу» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 2ч | |
| Спортивные праздники - 8 часов | | | | |
| 32 | Игра «Веселые минутки» | Развитие силы и ловкости | 2ч | |
| 33 | Эстафета с предметами и без. | Развитие скоростных качеств ловкости быстроты | 2ч | |
| 34 | Эстафеты с надувными шарами, мячами | Развитие скоростных качеств ловкости, быстроты. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, шаром | 2ч | |
| 35 | Спортивный праздник | | 2ч | |
| | ИТОГО | | 72 | |