

г. Каменск – Шахтинский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №18

Рассмотрено

Педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

Протокол № 1 от 30.08.2020



«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

Шувалова И.Н.

приказ № 120/1 от 30.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

по курсу \_\_\_\_\_ **«Подвижные игры»** \_\_\_\_\_  
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) **1 Б**  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов \_\_\_\_\_ **33** \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_ **Чекунаева Елена Владимировна** \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

2020-2021г.

## Содержание

1. Раздел «Пояснительная записка»	3 стр
2. Раздел «Планируемые результаты освоения курса»	7 стр
3. Раздел «Содержание учебного предмета»	5 стр
4. Раздел «Календарно-тематическое планирование»	11 стр

## **Раздел «Пояснительная записка»**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Двигательная активность – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Формирование здорового образа жизни младших школьников происходит через специально организованную двигательную активность ребёнка. Специально организованная двигательная активность – это народные подвижные игры. Они являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

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

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**Цель** курса двигательной активности:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### ***Описание ценностных ориентиров содержания курса***

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### ***Общая характеристика курса***

#### *Игра как средство воспитания.*

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

#### *Оздоровительное значение подвижных игр.*

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

#### *Роль и место данного курса.*

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, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**Это:**

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми движениями.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации игр и соревнований.

Ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение.

**Психолого-педагогические принципы.**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).
- в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

***Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение***

Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество часов: 135

Из расчёта 1 час в неделю, 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Так как в 2020-2021 учебном году 23.02, 08.03 – праздничные дни, с 28.10.2020г. по 04.11.2020г., с 29.12.2020г. по 10.01.2021г., с 24.03.2021г. по 01.04.2021г., с 08.02.2021г. по 14.02.2021г. (дополнительные каникулы для первоклассников) – каникулярные дни по Приказу ГорОО г.Каменск-Шахтинского, планируемое количество учебного времени по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» составляет 33 часа

**Раздел «Планируемые результаты освоения курса»**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся I класса должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры
- научатся:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

**Ожидаемый результат**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация конкурсов и соревнований ;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

## Раздел «Содержание учебного предмета»

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Материал каждого занятия рассчитан на 35 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. У детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и вопросы, загадки, игры и т.д., что привлекательно для младших школьников.

Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять ее 3-5 раз. Общая длительность игры составляет 10-12 мин. Занятие делится на **три части**: первая часть менее подвижные игры, вторая часть – активные игры, третья часть менее подвижная игра, чтобы дети успокоились перед окончанием прогулки.

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

### **Группировка подвижных игр.**

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.

- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

**Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.**

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Салки”</li> <li>• “Ловкая подача”</li> <li>• “Ловкие и меткие”</li> </ul>
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Шишки, желуди, орехи”</li> <li>• “День и ночь”</li> <li>• Эстафета на полосе препятствий</li> </ul>
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Сильный бросок”</li> <li>• “Бой петухов”</li> <li>• “Перетягивание через черту”</li> </ul>
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Бег командами”</li> <li>• “Не давай мяча водящему”</li> <li>• “Перетягивание каната”</li> </ul>



	переходами от одних видов движений к другим	
--	---	--

Каждое занятие состоит из 3 частей: *подготовительная* (ОРУ); *основная* (упражнения из подвижных игр); *заключительная* (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

### ***Методические рекомендации***

#### **ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ**

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Прежде чем начать игру, учитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению. Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может

помешать восприятию игры. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его. Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное

содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

#### **Литература**

**Для учителя:**

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2009 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2003 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

**Для учащихся:**

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2002 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2004г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2002 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г.

## Календарно - тематическое планирование курса «Подвижные игры»1-й класс

№ п/п	Тема занятия	Дата		
		план	факт	
1.	Гуси-лебеди	04.09		
2.	У медведя во бору	11.09		
3.	Филин и пташки	18.09		
4.	Палочка- выручалочка	25.09		
5.	Блуждающий мяч	02.10		
6.	Классики	09.10		
7.	Ловишка в кругу	16.10		
8.	Пчелки и ласточки	23.10		
9.	К своим флажкам	06.11		
10.	Кот идет	13.11		
11.	Северный и южный ветер	20.11		
12.	Соревнования скороходов	27.11		
13.	Колдунчики	04.12		
14.	Аисты	11.12		
15.	Пчелы и медведи	18.12		
16.	Хитрая лиса	25.12		
17.	Ловишки с приседаниями	15.01		
18.	Переправа с досками	22.01		
19.	Туннель	28.01		
20.	Собери урожай	05.02		
21.	На погрузке арбузов	19.02		
22.	Принеси мяч	26.02		
23.	Успей перебежать	05.03		
24.	С мячом	12.03		
25.	Весёлые старты	19.03		
26.	Совушка	02.04		
27.	Мышеловка	09.04		
28.	Пустое место	16.04		
29.	Карусель	23.04		
30.	Кто быстрее?	30.04		
31.	Конники-спортсмены	07.05		
32.	Лягушата и цыплята	14.05		
33.	Карлики и великаны	21.05		

## Приложение 1. Бессюжетные игры

### «Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

### «Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

### «Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

### «Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

### «На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

### «Петушиный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

### «Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет

таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

#### «Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

#### «Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

### **Приложение 2. Игры – забавы**

#### «Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

#### «Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

#### «Черепаха-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолет предложенный путь.

#### «Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из

обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

#### «Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

#### «Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

#### «Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, обегая кегли возвращаются обратно с правой стороны.

### **Приложение 3. Народные игры**

#### Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

#### Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

#### Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (саят их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

#### Украинская народная игра «Хлебчик»

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

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как

они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переключки.

#### Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

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

Правила игры: Промах считается потерей хода.

#### Дагестанская народная игра «Достань шапку»

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

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

#### Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

#### Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его



за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

#### **Приложение 4. Любимые игры детей**

##### «Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

##### «Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

##### «Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

##### «Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

##### «Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

### «Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

### «Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

### «Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуем две группы, одна из которых разбегается в рассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

### «Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,

Любим прыгать и скакать

Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут в рассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

### «Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

## Приложение 5. Считалки.

1. Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду.
2. Шла кукушка мимо сети,  
А за нею малы дети,  
Кукушата просят пить,  
Выходи – тебе водить!
3. Колокольчик всех зовет,  
Колокольчик нам поет  
Звонким, тонким голоском:  
Динь-бом, динь-бом!  
Выходи из круга вон!
4. Пчелы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели.  
Сели пчелы на цветы.  
Мы играем – водишь ты!
5. Как у нас на сеновале  
Две лягушки ночевали.  
Утром встали, шей поели,  
А тебе водить велели!
6. Раз, два, три, четыре, пять, -  
Мы сейчас хотим играть.  
«Да» и «нет» не говорить –  
Все равно тебе водить!
7. Тара-Мара  
В лес ходила,  
Шишки ела,  
Нам велела.

А мы шишки

Не едим,

Таре-Маре отдадим!

8. Солнце спряталось за гору,

Зайка в лес,

А мишка в нору.

Кто остался на виду –

Убегай, Водить иду!

### ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

Обязанность учителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы.

Конечно же, при проведении подвижных игр учителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Учитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия.

### **Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении

заданий. Занятия содержат материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Программа реализуется учителями начальных классов.