

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

<p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ШМО педагогов дополнительного образования от «30» августа 2023г. Протокол № 1</p>	<p>Утверждаю: Директор школы  Злобина И.В. Приказ № 486 От «1» сентября 2023г.</p> 
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
«Подвижные игры»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень освоения: ознакомительный, базовый
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Кузнецова Галина Владимировна,
педагог дополнительного образования

р.п. Знаменка
2023 год

Информационная карта программы

1. Учреждение	Измайловский филиал с дошкольным отделением МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры»
3. Сведения об авторах	
Ф.И.О., должность	Кузнецова Галина Владимировна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»;</p> <p>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";</p> <p>- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. №761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;</p> <p>- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;</p> <p>- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;</p> <p>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГОАУ В «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.;</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая программа
4.5. Вид программы	Дополнительная общеразвивающая программа
4.6. Возраст учащихся по программе	8-11 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа носит **физкультурно-спортивную** направленность. В ходе её освоения учащиеся приобретают необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью спорта в нашей стране.

Новизна данной программы в том, что теоретические знания даются детям по мере возникновения практических потребностей в курсе занятий, т.е. они являются ответом на потребности учащихся, вызванные конкретными практическими задачами.

Педагогическая целесообразность обуславливается направленностью на организацию оздоровительно-спортивного досуга детей, воспитанием лидерских качеств, формированием ответственности и самостоятельности воспитанников.

Отличительная особенность заключается в том, что учащимся предоставляется возможность приобщиться к активным занятиям спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы

Программа адресована детям в возрасте 8-11 лет.

Состав группы

Состав группы постоянный (10 человек).

Условия набора учащихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Подвижные игры» в группы принимаются учащиеся 6 -11 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и срок освоения программы:

Программа «Подвижные игры» стартового уровня рассчитана на один год обучения с общим количеством учебных часов – 72 часа: Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (2 часа в неделю).

Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения. 2 часа в неделю – 72 часа. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Программа носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием специально подобранных подвижных игр и эстафет.

Основной задачей обучения является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики подвижных игр при помощи специальных упражнений.

Формы и методы обучения:

методы практических упражнений

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

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

образовательные методы:

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

наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

Методы организации занятий:

- фронтальный;

- групповой;

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. индивидуальная;

2. работа в парах;

3. групповая;

4. коллективная.

Формы проведения занятий:

- 1.путешествия;
- 2.конкурс,
- 3.занятие – игра;
- 4.спортивный калейдоскоп
- 5.спортивный марафон;

Формы аттестации:

- 1.соревнования;
- 2.тестирование.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: формирование у детей мотивации сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры

Задачи:

Обучающие:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

Расширение кругозора младших учащихся.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
Развитие статистического и динамического равновесия, развитие
Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма;
Формирование установки на здоровый образ жизни;
Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Перечень тем	Количество часов	Теоретический вид	Практический вид занятий	Формы аттестации (контроля)
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр.	1	1	0	Вводный
1.1	История народных подвижных игр.	1	1		Текущий контроль (игра)
2	Русские народные игры	10	2	8	Текущий
2.1	Знакомство с играми своего народа	1	1		Текущий контроль (практическое занятие)
2.2	Беседа: «Мир движений и здоровье».	1	1		Текущий контроль (викторина)
2.3	Русские народные игры	8	-	8	Текущий контроль (игра)
3	Подвижные игры	10	2	8	Текущий контроль (практическое занятие)
3.1	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть	1	1		Текущий контроль (конкурс)
3.2	Как правильно одеваться	1	1		Текущий контроль (игра)
3.3	Подвижные игры	8	-	8	Текущий контроль (конкурс)
4	Эстафеты	8	1	7	Текущий
4.1	Правила эстафет	1	1		Текущий контроль (практическое занятие)
4.2	Эстафеты.	7	-	7	Текущий контроль (викторина)
5	Игры народов России	6	1	5	Текущий
5.1	Знакомство с разнообразием игр народов России.	1	1		Текущий контроль (практическое занятие)
5.2	Игры народов России	5		5	Текущий контроль (викторина)
6	Итоговое занятие	1	0	1	Текущий контроль (конкурс)
6.1	Спортивный праздник	1		1	Текущий

					контроль (игра)
7	Мир движений. Наше здоровье	1	1		Текущий контроль (игра)
7.1	«Игры на развитие памяти, внимания,	5	1	4	Текущий
8	Народные игры	6	1	5	Текущий контроль (игра)
8.1	Ловкость ,быстрота и внимание- наши	1	1		Текущий контроль (конкурс)
8.2	Народные игры	5		5	Текущий контроль (практическое занятие)
9.	Подвижные игры	15	2	13	Текущий контроль (игра)
9.1	Здоровый образ жизни	1	1	-	Текущий контроль (конкурс)
9.2	Беседа « Я сильный, ловкий, быстрый».	1	1	-	Текущий контроль (практическое занятие)
9.3	Подвижные игры	13	-	13	Текущий контроль (викторина)
10	Спортивные игры	7	1	6	Текущий
10.1	Меры профилактики травматизма	1	1		Текущий контроль (практическое занятие)
10.2	Спортивные игры	6		6	Текущий контроль (викторина)
11	Спортивные праздники	4	1	3	Текущий контроль (игра)
11.1	Теория проведения праздников	1	1		Текущий контроль (конкурс)
11.2	Спортивные праздники	3		3	Текущий контроль (практическое занятие)
12	Итоги года	1		1	Итоговый
13	Фестиваль лучших игр	2		1	Текущий контроль (игра)
Итого		72	14	58	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Весь материал разделяется на отдельные разделы: **«Введение» 1 ч**

Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр.

История народных подвижных игр.

«Русские народные игры» 10ч.

Теория: Знакомство с играми своего народа

Беседа: «Мир движений и здоровье».

Практика: «Светофор», «Жмурки», «Кот и мыши», «Горелки», «Салки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Птицелов», «У медведя во бору».

«Подвижные игры» 10ч

Теория: Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. Как правильно одеваться *Практический раздел:* «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Лягушата и цыплята», «Конники спортсмены», «Карлики и великаны».

«Эстафеты» 8ч.

Теория: Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Практический раздел:

«Передай мяч», эстафета с мячом, эстафета со скакалкой, эстафета с обручем. «Вызов номеров», эстафета «Быстрые и ловкие»

«Игры различных народов» 6ч.

Теория: Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

Практический раздел: Башкирские игры: «Юрта», «Медный пень», Бурятская народная игра «Ищем палочку», Марийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк», Дагестанские народные игры «Выбей из круга», Чувашская народная игра «Рыбки», Якутская народная игра «Сокол и лиса»

«Игры на развитие памяти, внимания, воображения» 5ч.

Теория: Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Развитие внимания, памяти, воображения и речи.

Практический раздел: «Класс, смирно!», «За флажками», «Запомни порядок»

«Народные игры» 6ч

Теория: Развитие ловкости, быстроты и внимания.

Практический раздел:

«Зайка», «Наседка и коршун», «Прыгание с перевязанными ногами», «Большой мяч», «Шандр»

«Подвижные игры» 15ч.

Теория: Формирование ЗОЖ. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание) Беседа « Я сильный, ловкий, быстрый».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками. Практический раздел: «Охотник и утки», «Волк во рву», «Два мороза», «Салки с мячом», «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Охота на куропаток» Эстафеты с санками и лыжами, игры на лыжах «Биатлон». **«Спортивные игры» 7ч.**

Теория: Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях .

Спортивные праздники: 4ч.

Практический раздел: «Большие гонки», «Игра – дело серьёзное» **«Итоги года» 1 ч Фестиваль лучших игр 2ч**

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям подвижных игр;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- способность определять, формулировать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, поиск средств её осуществления;
- планировать свои действия при игре, проговаривать последовательность

- способность определять, формулировать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, поиск средств её осуществления;
- планировать свои действия при игре, проговаривать последовательность действий;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения в соответствии с поставленной задачей;
- учиться совместно с учителем и другими детьми оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- анализировать причины неуспеха и способности находить способы выхода из этой ситуации.

Предметные результаты:

- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья человека
- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием по показателю частоты пульса, регулировать физические нагрузки и напряжённость во время игр.

В результате обучающиеся должны знать:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

Уметь:

1. выполнять комплексы

- упражнений;
- 2. самостоятельно проводить разминку;
- 3. организованно играть в подвижные игры.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, СанПиН 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3.
Начало занятий – 1 сентября.
Окончание занятий – 31 мая.
Всего учебных недель – 36 недель.
Количество занятий в неделю – 2 занятия.
Количество учебных часов за год – 72 часа.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Материально-техническое обеспечение программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, которые необходимы для реализации программы оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем и отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы в пределах освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Подвижные игры» будут использованы:

- Спортивный зал;
- Открытая спортивная площадка;
- Инвентарь и оборудование для занятий.

Учебно-практическое

Футбольные ворота

2×3 м

1. Мяч малый
(теннисный)

2. Платок
3. Повязка на глаза
4. Скакалка
гимнастическая
5. Палка
гимнастическая
6. Мячи баскетбольные, волейбольные,
футбольные
7. Компьютер
8. Аптечка медицинская
9. Секундомер

Для проведения учебно-методических занятий имеется компьютер

Учебно-тренировочные занятия:

- спортивный инвентарь, спортивный зал.

Методическое обеспечение программы:

игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

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

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Подвижные игры» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физкультурной деятельностью. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Подвижные игры» применяется:

Текущий контроль -осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень

самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный). Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа, групповая работа, индивидуальная работа.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года (январь). Формы контроля: собеседование, выполнение контрольных испытаний.

Итоговый контроль - проводится в конце учебного года (май). Формы контроля универсальных учебных действий обучения: собеседование, выполнение контрольных испытаний, контрольные игры.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Подвижные игры»;
- грамоты учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются: спортивный праздник «Игра – дело серьезное», игровой День здоровья.

- участие учащихся в соревнованиях по футболу и мини-футболу на уровне учреждения и муниципалитета.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений. Оцениваются: знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе; умение целесообразно и согласованно действовать в игре; умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия. Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры. Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Подвижные игры» основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- творческого самовыражения (реализация потребностей ребенка в самовыражении);-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности(достижение задач при помощи иллюстраций электронных презентаций);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие методы обучения: -словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра); -наглядный (демонстрация схем, рисунков); -репродуктивный (воспроизводящий); -проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися); -творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**: -упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности); -стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего,

компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

***Методическое обеспечение дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
стартового уровня «Подвижные игры»***

№	Название темы	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение.	Беседа, рассказ	словесные	Слайды	вводный
2	Русские народные игры	Беседа, игра	словесные	Памятки с правилами игры	текущий
3	Подвижные игры	Беседа, игра	словесные	Памятки с правилами игры	текущий
4	Эстафеты		словесные практические	спортивный инвентарь	Текущий, промежуточный, итоговый
5	Игры различных народов	Беседа, игра	словесные	Памятки с правилами игры	Промежуточный,
6	Игры на развитие внимания, мышления, памяти	Беседа, игра	словесные	Слайды Памятки с правилами игры	текущий
7	Народные игры	Беседа, игра	словесные	Памятки с правилами игры	текущий
8	Подвижные игры	Беседа, игра	словесные	Памятки с правилами игры	текущий
9	Спортивные игры	Беседа, игра	словесные	Спортивный инвентарь	Текущий, промежуточный, итоговый
10	Спортивный праздник	Рассказ, игра	словесные	Спортивный инвентарь	Промежуточный

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2017. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2019.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2018-173с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2018.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2018.-128с.
6. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2015.- 140с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2016.-80с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы

2.7. ГЛОССАРИЙ

Аберрация – заблуждаться, отклонение от истины в правилах соревнований по подвижным играм

Абсолютная сила (максимальная) – сила, проявляемая при максимальном произвольном сокращении мышц без учета времени и массы собственного тела.

Авторитарные способности – способность завоевать авторитет непосредственно эмоционально-волевым влиянием на деятельность и личность занимающихся детей. Авторитарный – властный, влиятельный судья соревнований, стремящийся утвердить свою власть над другим.

Активность – основной принцип игровой деятельности, выражающий активное проявление физических, интеллектуальных сил, начиная с подготовки к игре, в процессе и в ходе обсуждения ее результатов.

Агрессия – фактическое физическое нападение, или агрессивное или угрожающее поведение участников игры.

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся внешним условиям игры. Адаптация подвижной игры – подготовка подвижной игры к использованию ее применительно к конкретной педагогической ситуации и определенному контингенту, когда в структуре и содержании любой подвижной игры при сохранении ее целостности лишь акцентируются моменты, наиболее характерные для реальной или будущей деятельности.

Адекватный – вполне соответствующий, совпадающий в вопросах судейства соревнований по подвижным играм.

Адинамия – снижение двигательной активности, бессилие, переутомление у играющих детей

Барьер – спортивный инвентарь, перегородка, поставленная в качестве препятствия на пути, используется для обозначения зон, рубежей, коридоров и т. п.

Безрезультатный (безуспешный) – не дающий результатов в игре

Блиц-турнир – соревнование, проводимое в ускоренное время по сравнению с обычным временем проведения.

Взаимоотношения – отношения и связи, возникающие в команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне нее.

Ворота – представляют собой прямоугольное пространство, ограниченное двумя боковыми стойками (штангами) с поперечной перекладиной с веревочной сеткой в глубине

Встречная эстафета – поочередное взаимодействие участников команды, расположенных навстречу друг другу

Генезис – происхождение, процесс возникновения и развития подвижных игр, видов спорта, правил соревнований и т. д.

Гимнастическая палка – вспомогательный гимнастический снаряд, имеющий различную длину – укороченную (до одного метра) и полную (свыше одного метра), диаметром около 25-28мм и изготовленная из различных материалов (пластмасса, дерево, металл) Групповые тактические действия – взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи в подвижной игре.

Диагностическая функция игры – проверка своих сил, возможностей в своих действиях, самовыражении себя в игре. Игра побуждает ребенка к самопознанию и одновременно создает условия внутренней активности личности

Динамичность игры – критерий оценки временных соревновательных действий в игре, определяемый высоким темпом, активностью, быстротой решения игровых ситуаций через систему непрерывно меняющихся связей между игроками.

Дистанция – участок, где проходят спортивные состязания, эстафеты или подвижные игры.

Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения Жеребьевка – 1) установление путем жребия порядка

проведения соревнований по подвижным играм (последовательность игр между ними); 2) определение первого броска (подачи) и сторон площадки в первой половине встречи (матча, партии, периода). Зрелищный аттракцион – игры-соревнования между двумя или несколькими участниками в ловкости, силе, меткости, быстроте реакции, умении ориентироваться

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

Команда – группа лиц, участвующих в соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу и связанных единой целью.

Круговая эстафета – эстафета, в которой сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону)

Линейная эстафета – поочередные действия участников команд, построенных в шеренгу или колонну.

Матч – спортивное соревнование между двумя командами

Моторная плотность игры – отношение времени, затраченного на выполнение двигательных действий к общему времени игры

Мяч в игре – термин, употребляемый во многих командных спортивных и подвижных играх и означающий ситуации, когда мячом можно играть.

Национальная форма подвижных игр – игра, которая по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т. п. Организованная игра – игра, основанная на соблюдении определенных общих норм и правил

Практическая основа игры – постоянный выбор игровых ситуаций, их реализация и обновление.

Регламентация подвижной игры – свод правил конкретной подвижной игры. При использовании подвижных игр в качестве физического воспитания и спортивной тренировки правила игры могут изменяться и в ее процессе в соответствии с изменением педагогической ситуации в целях достижения максимального тренировочного процесса. Система игры – определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке

Соревнование – форма деятельности (работа, игра), при которой участвующие стремятся превзойти друг друга.

Тайм – определенная часть, период, тайм в подвижной игре

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых спортсмену для успешного участия в игре.

Фальстарт – начало движения, игры, метания или каких-то игровых действий, до сигнала судьи.

Форвард – игрок нападения в подвижных играх

Цейтнот – недостаток времени у играющих для обдумывания игровых взаимодействий. Чемпион – спортсмен или команда победитель соревнований по виду спорта, подвижным играм или эстафетам.

Этап – отдельное соревнование в официальном многоэтапном соревновании. Часть, отрезок пути (движения), дистанции.

Юниоры (младший) – спортсмены, которые не достигли возраста мужчин или женщин, участвующие в соревнованиях своей возрастной группы. В каждом виде спорта имеется своя возрастная градация

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ

Методика диагностики игровых умений у детей младшего школьного возраста

1) Распределение ролей.

1 уровень — отсутствие распределения ролей; роль выполняет тот, кто «завладел» ключевым атрибутом

2 уровень — распределение ролей под руководством взрослого, который задает наводящие вопросы: «Какие роли есть в игре? Кто будет играть роль Белочки? Кто хочет быть Лисичкой?» и т. д.

3 уровень — самостоятельное распределение ролей при отсутствии конфликтных ситуаций (например, когда одну роль желают играть 2 и более человек) . При наличии конфликта игровая группа либо распадается, либо дети обращаются за помощью к воспитателю.

4 уровень — самостоятельное распределение ролей, разрешение конфликтных ситуаций.

2) Основное содержание игры

1 уровень — действие с определенным предметом, направленное на другого

2 уровень — действие с предметом в соответствии с реальностью.

3 уровень — выполнение действий, определяемых ролью

4 уровень — выполнение действий, связанных с отношением к другим людям.

3) Ролевое поведение

1 уровень — роль определяется игровыми действиями, не называется.

2 уровень — роль называется, выполнение роли сводится к реализации действий.

3 уровень — роли ясно выделены до начала игры, роль определяет и направляет поведение ребенка.

4 уровень — ролевое поведение наблюдается на всем протяжении игры.

4) Игровые действия

1 уровень — игра заключается в однообразном повторении 1-го игрового действия

2 уровень — расширение спектра игровых действий

3 уровень — игровые действия многообразны, логичны.

4 уровень — игровые действия имеют четкую последовательность, разнообразны, динамичны в зависимости от сюжета.

5) Использование атрибутики и предметов-заместителей

1 уровень — использование атрибутики при подсказке взрослого.

2 уровень — самостоятельное прямое использование атрибутики

3 уровень — широкое использование атрибутивных предметов, в том числе в качестве заместителей, на предметное оформление игры уходит значительная часть времени.

4 уровень — использование многофункциональных предметов

6. Использование ролевой речи

1 уровень — отсутствие ролевой речи, обращение к играющим по имени.

2 уровень — наличие ролевого обращения: обращение к играющим по названию роли

3 уровень — наличие ролевой речи, периодический переход на прямое обращение.

4 уровень — развернутая ролевая речь на всем протяжении игры.

7. Выполнение правил

1 уровень - правила явно не выделены

2 уровень — в конфликтных ситуациях правила побеждают.

3 уровень — правила выделены, соблюдаются, но могут нарушаться в эмоциональной ситуации.

4 уровень — соблюдение заранее оговоренных правил на всем протяжении игры. Результаты наблюдения удобно представлять в сводную таблицу. Против фамилии каждого ребенка отмечается его возраст и уровень игровых навыков по каждому критерию, который он демонстрирует в игровой деятельности.

При этом если уровень игровых навыков по тому или иному критерию соответствует возрастной норме, следует закрасить клеточку, например, в зеленый цвет, если опережает возрастную норму — в красный, если отстает — в синий. Цветовое обозначение существенно облегчает анализ результатов наблюдения, так как в одной группе чаще всего находятся дети

разного возраста, соответственно имеющие различные нормы сформированности игровых навыков.

В итоге можно получить таблицу, на которой наглядно представлена как общая картина сформированности игровых навыков в той или иной возрастной группе, так и результаты каждого ребенка. Это позволяет, с одной стороны, оценить работу учителя по формированию игровых навыков, а с другой — учителю спланировать индивидуально направленную работу с детьми по их формированию.

*Приложение
№2*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Совушка». Выделяется водящий – «совушка». Играющие – на площадке, а «совушка» – в гнезде (отведенном для этого месте).

По сигналу инструктора «День наступает!», дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и «превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают. Как только инструктор дает команду: «Ночь наступает!», все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит на охоту, шевелящихся уводит в свое гнездо. «Совушка» меняется через 2–3 игры. Можно поощрять тех, кто примет лучшую позу.

«Волк во рву». Посередине площадки проводятся две параллельные линии шириной около метра. «Ров» можно выложить скакалками. Выбираются 1 или 2 «волка». Они становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» размещаются на одной стороне площадки, на «пастбище».

По сигналу «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество «коз». Подсчитываются осаленные «козы», игра продолжается. «Волки» меняются после 2–3 перебежек.

«Два мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются линии «дом» и «школа». Выбираются 2 «мороза». Они стоят посередине площадки.

«Морозы» обращаются к ребятам со следующими словами: Мы два брата молодые, Два мороза удалые Один из них, указывая на себя, говорит:

Я Мороз – красный нос.

Другой: Я Мороз – синий
нос. Вместе:

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься? Все ребята отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! 1-й вариант. После этих слов играющие бегут из «дома» в «школу». «Морозы» селят, «замораживают»

перебегающих.

Инструктор подсчитывает осаленных игроков, и перебежка производится уже в другую сторону.

2-й вариант. Осаленные – «замороженные» остаются неподвижно, где их «заморозили», а ребята, перебегая обратно, по дороге могут выручить «замороженных» игроков, дотрагиваясь до них рукой. Они после этого присоединяются к остальным игрокам. «Морозы» ловят ребят, т. е. «замораживают», и тем самым не дают возможности им выручать «замороженных». После двух перебежек выбирают новых «морозов» из «неосаленных», а осаленных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам. Игра начинается снова. Так играют до 3 смен водящих. В конце игры отмечают лучшие ребята, не попавшие «морозам» ни разу, а также лучшая пара водящих.

3-й вариант. Осаленные игроки становятся помощниками «Морозов». Игра продолжается, пока не выявится самый ловкий – осаленный последним.

«Заяц без дома». Играющие, кроме двух водящих, становятся парами лицом друг к другу, берутся за руки и располагаются на площадке. Между парами становится третий – «зайчик». Один из водящих – «заяц», другой – «охотник». «Заяц», спасаясь от преследования, становится в середину пары, вытесняя находящегося там «зайчика». Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.

«Коршун, наседка и цыплята». Все играющие, кроме одного выделенного водящего, становятся в колонну по одному, берут впереди стоящего за пояс. Головной игрок в колонне – «наседка», водящий – «коршун», а остальные – «цыплята». Коршун старается поймать цыпленка, находящегося позади всех. Игрок, изображающий наседку, вытянув руки в стороны, препятствует коршуну, охраняет преследуемого цыпленка. Все цыплята, не разъединяя рук, отбегают то влево, то вправо, помогая этим крайнему игроку уйти от коршуна. Если за условленное время цыпленок не будет пойман, то охота коршуна считается неудачной. Разъединять руки нельзя. Роли игроков нужно менять. В игре не должно участвовать более 10–12 человек.

«Отгадай, чей голосок». Все играющие образуют круг, а один из них становится в центре и закрывает глаза.

Играющие, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: Вот построились мы в круг, Повернулись разом вдруг. На эти последние слова все отпускают руки, поворачиваются на 360° и продолжают движение в том же направлении. А как скажем: Скок, скок, скок, Отгадай, чей голосок. Слова «скок, скок, скок» говорит один играющий, кому заранее предложит инструктор.

Стоящий в центре открывает глаза и старается отгадать, кто произнес эти слова. Если водящий отгадал, то он идет в середину. Если водящий не угадает, он продолжает водить – стоять в середине у круга.

«К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 6–8 человек, образуют круги, располагаются по всей площадке. В центре

каждого становится капитан (водящий) с флажком. Желательно иметь для каждой группы флажки разного цвета.

По первому сигналу инструктора все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. Они могут развлекаться, но как только прозвучит второй сигнал инструктора, все останавливаются и закрывают глаза.

В это время водящие тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. После этого он дает третий сигнал: «К своим флажкам!». Играющие открывают глаза и ищут свой флажок. Победителями считаются те, кто успел раньше прибежать к своим флажкам, построиться в кружок и взяться за руки. Игра проводится несколько раз.

«День и ночь» («Вороны и воробьи»). Две команды стоят на середине площадки на расстоянии 1,5–2 м. Одна из них – «день», другая – «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом».

Как только инструктор произносит: «день», команда должна быстро убежать в свой «дом», а команда «ночь» – догонять убегающих. После этого команды возвращаются на свои исходные места. Если произносится «ночь», то роль догоняющих выполняет

команда «день». Руководитель подсчитывает осаленных, и игра продолжается, причем неожиданный вызов производится не по очереди, но одинаковое за всю игру число повторений. Выигрывает команда, осалившая больше «противников».

«Пустое место». Играющие (10–15 человек) образуют круг. Расстояние между ними одинаковое. Водящий идет за кругом. Он дотрагивается до кого-либо рукой и бежит в любом направлении по кругу. А тот, кого он тронул рукой, выходит из круга и бежит в другую сторону, тоже по внешней стороне. Оба стремятся занять освободившееся («пустое») место. Тот, кто не успел этого сделать, становится водящим. Чтобы играющие не столкнулись при встрече, водящий должен уступить ближнюю к кругу сторону.

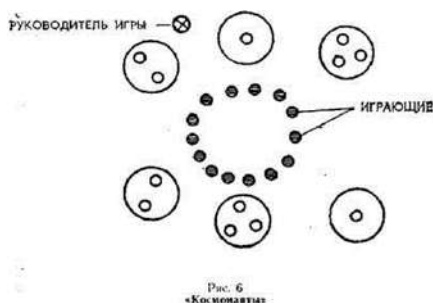
«Вызов номеров» Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

«Быстро по местам» («У ребят порядок строгий»). Все играющие строятся в 1 или 2 колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

По команде руководителя: «Убежали!» все ребята разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим.

Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют 2 колонны, то

выигрывает группа, построившаяся раньше другой. **«Космонавты»**. По углам и сторонам площадки (зала) чертят 5–8 больших кругов – «ракетодромов». Внутри каждого ракетодрома рисуют 2–5 кружков – «ракет» (вместо них можно положить небольшие обручи). Общее количество ракет может быть на 5–8 штук меньше числа играющих. Все играющие становятся в круг в центре площадки. Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!». После этих слов все бегут к ракетодромам и занимают места на любой из ракет. Оставшиеся без места идут к руководителю или в центр площадки. После этого игру можно возобновить (рис. 6).



«Кто подходил?». Все играющие образуют круг, водящий – в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих и тот подходит к водящему, который стоит с закрытыми глазами, слегка дотрагивается до его плеча и подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.

«Охотники и утки» Играют две команды. Одна из них располагается в квадрате со сторонами примерно 7-9 метров. Игроки другой команды, поделившись на две равные группы, занимают места с двух противоположных сторон площадки. Один из игроков берет в руки волейбольный мяч.

По сигналу игроки, находящиеся за пределами площадки, начинают выбивать мячом из игры тех, кто находится в середине. Если игрок осален в любую часть тела, кроме головы, или выронил мяч из рук, пытаются поймать его с лета, он покидает квадрат. Метаящие мяч могут перебрасывать его через площадку игрокам своей команды, если те находятся ближе к сопернику, бегающему по площадке.

Игра заканчивается, когда последний игрок будет выбит из квадрата. После этого игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, сумевшая вывести из игры всех игроков за меньшее время. В игре может действовать следующее правило: тот, кто поймал мяч, не только сам остается на поле, но и возвращает в игру выбывшего товарища.

Если такого игрока нет, то команда получает запасное очко, которое позволит не выходить из игры тому игроку, который будет осален позднее. При таком варианте правилами устанавливается время игры, например 5 минут. Тогда итог подводится по количеству игроков, выбитых за это время одной и другой стороной. Не засчитывается попадание в игрока от земли, в голову, не разрешается при метании заступать за черту.

Часто для игры чертят большой круг, в середину которого входит одна команда, а другая располагается по внешней стороне окружности. Правила игры остаются прежними или упрощаются, например, игрокам центра не разрешается ловить мяч руками. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не покинут круг.

«Кто быстрее?». Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и в 2 м от нее чертится линия старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или булаве. Первые игроки команд встают на линию старта.

По условленному сигналу руководителя первые игроки бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, перебежавший линию старта первым, приносит команде очко.

Прибежавшие встают в конец своих команд, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков. В игре можно использовать палочки. Добежав до стойки, игрок должен ударить палочкой 3 раза о стойку или об пол и возвратиться назад.

Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

«Эстафета зверей». Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Каждый запоминает, какого зверя он изображает (медведь, волк, лиса, заяц и т. д.). Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10–20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по 2 раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5–10 мин., после чего подсчитываются очки. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается никому, а в случае, если игрок не добежит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнер из другой команды.

«Прыгающие воробышки». На полу (земле) чертится круг диаметром 4–6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая встает или приседает в

середине круга. Остальные играющие – «воробьи» – вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья (только в круге), не успевшего выпрыгнуть из него. Воробьи прыгают на одной или двух ногах. Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга, приседая, или садится на скамейку. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой, когда он находится в круге хотя бы одной ногой.

«Зайцы в огороде» (рис. 8). На полу (земле) чертятся 2 концентрических круга: наружный диаметром 6–8 м, внутренний – 3–4 м. Один водящий – «сторож» – встает в малый круг – «в огород». Остальные играющие – «зайцы» – вне большого круга.

По сигналу зайцы начинают прыгать на обеих ногах, стремясь попасть в огород. Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев – коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3–5 зайцев, выпускается новый сторож из не пойманных.

Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

«Лиса и куры». Посередине площадки ставятся 4 гимнастических скамейки в виде квадрата, рейками вверх, это – «насест». Выбирается один водящий – «лис» и один «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает охотник. Куры располагаются вокруг насеста (рис. 9).

По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать с него, то просто ходить около «курятника». По второму условленному сигналу лис ловит любую курицу, касающуюся земли (поля) хотя бы одной ногой.

Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Лис в курятнике может осалить только одного игрока. Осаленного он берет за руки и ведет в свою нору. Если по пути лису встречает охотник, он выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насеста. Если охотник поймает лиса, выбирается новый лис. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, даже если он не поймал курицу.

Играют 4–6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

«Метко в цель». Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу играющие первой шеренги бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Игроки, бросившие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя участники второй шеренги также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2–4 раза. Выигрывает

команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

В игре нельзя заходить за стартовую черту при броске.

Игра-зарядка

Утренняя гимнастика, состоящая из игр, – игровая зарядка. В основном состоит из командных игр, которые подбираются таким образом и в такой последовательности, чтобы движения во время игры напоминали гимнастические упражнения в обычной зарядке.

При проведении игровой зарядки необходимо:

1. Уложиться в отведенное для зарядки время – 15–20 мин. Поэтому игры должны быть знакомые, хорошо разученные детьми. Продолжительность каждой игры – 3–4 минуты вместе с подготовкой;

2. Заранее подготовить инвентарь. Первый комплекс.

«Запрещенные движения». Команды играющих строятся в шеренги по звеньям, разомкнувшись на вытянутые руки.

Инструктор объявляет, что «запрещенным» движением будет, например, руки за голову. Он показывает различные движения, в основном, упражнения на потягивание и выпрямление позвоночника, а дети повторяют за ним.

В один из моментов инструктор ставит руки за голову («запрещенное» движение). Дети, повторившие его, получают штрафное очко. Инструктор объявляет новое «запрещенное» движение, и игра продолжается.

«Посадка овощей» (эстафета с раскладыванием и собиранием предметов). Инвентарь: по 3–5 одинаковых предмета – кубики, городки – на каждую команду. Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Впереди каждой команды на расстоянии 8–10 м от нее, рисуют один за Капитанам команд выдается по 3–4 предмета («картошки»).

По сигналу инструктора они выбегают вперед, раскладывают в каждый кружок по одному предмету. Возвращаясь обратно, подбегают к очередным игрокам своих команд, ударяют их по ладони, а сами становятся сзади своей колонны. Очередные игроки собирают предметы и, возвращаясь к своим командам, передают их третьим игрокам. Таким же порядком игра продолжается дальше, пока все игроки не примут участия в эстафете. Если предмет выкатится или будет положен вне лупки, игрок, допустивший ошибку, обязан вернуться и положить предмет точно в лунку.

«Быстрые и ловкие».

Инвентарь: по одному мячу на каждую команду.

Играющие выстраиваются в колонны. Дистанция между ними – 1 м. Первый номер в каждой команде (капитан) поднимает мяч над головой и передает его второму, а сам прыжком поворачивается кругом, широко расставляя ноги. Второй номер, передав мяч третьему, делает то же и т. д. Последний номер команды, приняв мяч, также делает поворот. Теперь команда прокатывает мяч под ногами и снова поворачивается кругом.

Капитан команды, получив мяч, снова начинает передачу мяча над головой. Игра заканчивается, когда мяч будет передан в другой конец (3 раза сверху и 3 снизу).

В ходе игры мяч может выкатиться за пределы «коридора», образованного ногами ребят. Играющий должен подобрать мяч, вернуться на место и продолжать игру.

Если играющий передал мяч не точно назад над головой, и он перелетел через 1–2 игроков, то это считается ошибкой.

«Передача мяча».

Инвентарь: по одному мячу на каждую команду.

Играющие стоят в колоннах, ноги врозь. Дистанция между ними – 1 шаг.

В руках стоящего впереди капитана команды мяч. По команде руководителя он передает его второму, поворачивая туловище вправо, не отрывая ступней от земли.

Второй передает третьему и т. д. Последний игрок команды, получив мяч, передает его обратно (вперед), но уже поворачивая туловище влево.

Первый номер команды, получив мяч, снова его передает, поворачиваясь вправо. Таким образом мяч должен описать 3 круга.

«Эстафета со скакалкой».

Инвентарь: по одной скакалке на каждую команду.

Перед капитанами команд, построенных в колонны, лежат скакалки. Они сложены вдвое и образуют небольшие кольца, так как концы их связаны. По сигналу капитаны встают в кольцо и поднимают его, пролезая сквозь него. Сделав это, они кладут кольцо перед собой для того, чтобы предоставить возможность пролезть следующему, а сами встают в конце колонны.

Когда капитан окажется опять первым, все повторяется сначала, и так 3 раза. Ошибкой считается пропуск выполнения упражнения кем-либо из игроков.

«Класс, смирно!». Команды стоят в шеренгах. Инструктор подает команды: «Руки вверх!», «Присесть!», «Встать!», «Руки вниз!» и т. д.

Играющие должны выполнять только те упражнения, перед названием которых руководитель произносит слово «команда!». В остальных случаях дети никаких движений не должны делать.

Ошибками считаются: медленное выполнение упражнений после правильно поданной команды или исполнение упражнений, когда их не нужно выполнять.

Команда, сделавшая меньше ошибок, выигрывает.

«Передал – садись!».

Инвентарь: мяч на каждую команду.

Капитаны с мячами в руках встают напротив своих команд на расстоянии 4–6 м. По сигналу инструктора капитан бросает мяч стоящему первым. Тот передает его обратно и садится или приседает (условие заранее оговаривается).

Затем капитан бросает мяч второму, третьему и т. д. Все они после

передачи мяча садятся. Получив мяч от последнего играющего, капитан поднимает его в знак окончания игры. Если мяч не пойман игроком, он должен взять мяч и вернуться на место, чтобы продолжить игру. Игру можно повторить трижды.

Ошибкой считается пропуск игрока во время перебросок.

«Мяч по кругу».

Инвентарь: волейбольный или баскетбольный мяч.

Команды образуют круг. Чтобы образовать его быстрее и правильнее, нужно взяться за руки и до предела оттянуться назад. После этого, опустив руки и не сходя с места, стоящие рядом с капитаном поворачиваются кругом. То же делают все игроки, стоящие через одного. Таким образом, одни будут стоять лицом в круг, другие (через одного) – лицом наружу. Исходное положение – ноги врозь. По команде капитан подает (не бросает) мяч влево стоящему рядом. Тот, не сдвигая ступней с места, передает мяч дальше в том же направлении и т. д., пока он не окажется у капитана. По договоренности мяч может описать 2–4 круга подряд без остановок. В конце капитан поднимает мяч вверх в знак окончания игры. Ошибкой считается бросок мяча или сдвигание ступней при передаче

Эстафета «Гонка зверей» Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвертые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков. Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

Задание №1

Прочитай и расставь цифрами верные правила игры.

Народная игра «Совушка»

○ Затем учитель подаёт команду «День!». Играющие снова начинают перемещаться по площадке. После 2-3 вылетов «совушки» подсчитывают число пойманных игроков и выбирают нового водящего. ○ По команде учителя «Ночь!» игроки останавливаются и замирают. «Совушка» вылетает из «гнезда» и смотрит, пошевелится ли кто. Того, кто пошевелится, «совушка» уводит в «гнездо». ○ В одном из углов площадки («гнезде») находится «совушка» (водящий). Остальные играющие, изображая бабочек, жуков и других насекомых перемещаются по площадке.

Задание №2

Покажи стрелками, мяч – игра.

Баскетбол



Теннис



Волейбол



Задание №3

Спортивные игры (укажи стрелками)

Хоккей



Баскетбол



Плавание



Волейбол

Футбол

Задание №7

РАСКРАСЬ

Спортивные игры (красным цветом) Народные игры (желтым цветом)

Баскетбол

Ручеёк

Волейбол

Вышибалы

Салки

Бадминтон

Викторина о спорте

1. Спортивный переходящий приз - *кубок*
2. В какой игре используется клюшка и шайба? - *хоккей*
3. Теннисная площадка - *корт*
4. Хоккей – шайба, футбол – мяч, бадминтон- *волан*
5. Она является залогом здоровья – *чистота*
6. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки – *гантели*
7. Специалист по поднятию тяжестей – *штанга*
8. Ледовая площадка – *каток*
9. Сколько игроков в футбольной команде? – *11*
10. Какой вид спорта самый многочисленный? - *волейбол*

Тесты по Т.Б. и правилам поведения на занятиях подвижными играми.

1. Все ли должны соблюдать инструкцию Т.Б. на занятиях подвижными играми?
 - а) все пришедшие на урок
 - б) освобождённые по болезни
 - в) только девочки
 - г) только мальчики
2. Какие учащиеся допускаются к занятиям?

- а) прошедшие медицинский осмотр
- б) прошедшие инструктаж по т.б.
- в) прошедшие мед.осмотр и инструктаж по т.б.

3. В спортзале занимаются?

- а) в школьной форме
- б) в спортивной одежде и обуви с нескольской подошвой?

4. Не заносить в спортзал?

- а) телефоны
- б) спортивный инвентарь
- в) дневники
- г) портфели и сумки

5. Что необходимо делать перед началом занятия?

- а) войти в спорт. зал
- б) переодеться в спортивную одежду в раздевалке
- в) кричать, разбрасывать вещи
- г) входить в спорт. зал с разрешения учителя

6. Во время занятия?

- а) метать мячи навстречу друг другу?
- б) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя
- в) соблюдать дисциплину и порядок
- г) выходить из спортзала в раздевалку д) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя

7. Нужно ли говорить учителю о плохом самочувствии?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

8. Что необходимо сделать со спортивным инвентарём по окончании занятия?

- а) взять с собой
- б) оставить всё как было
- в) убрать на место

Тест по технике безопасности для учащихся начальной школы

1. Что нельзя надевать на занятие?

- 1. Серьги. 6. туфли.
- 2. носки. 7. Браслеты.
- 3. ожерелье. 8. Часы.
- 4. шорты. 9. футболку.
- 5. кроссовки.

2. Когда можно заходить в зал?

- 1. Когда открыта дверь.
- 2. Когда есть учитель.
- 3. Когда разрешил учитель зайти в зал.

3. Когда можно играть в мяч?

- 1. Когда зал открыт.

2. Когда в зале есть мяч.
3. Когда учитель разрешил взять мяч.

4. Когда можно прыгивать с лестницы?

1. Когда нет людей рядом.
2. Когда захочется.
3. Никогда.

5. Что нельзя делать в строю?

1. Разговаривать.
2. Жевать жвачку.
3. Щипать соседа.
4. Наступать на пятки.

6. Что можно делать во время разминочного бега?

1. Обгонять.
2. Ставить подножку.
3. Останавливаться.
4. Врезаться в стену.
5. Сходить с дистанции.
6. Падать.
7. Сталкиваться с соседом.

7. Что нельзя делать во время зарядки?

1. Тянуть носок.
2. Кричать.
3. Приседать.
4. Бегать по залу.

8. Что нужно делать во время бега?

1. Поднимать колени.
2. Тормозить падением.
3. Размахивать руками в стороны.
4. Опускать голову.
5. Поднимать голову.
6. Работать активно согнутыми руками.
7. Бежать на носках короткую дистанцию.

9. Как нельзя приземляться при прыгивании с высоты?

1. на пятки.
2. на всю стопу сразу.
3. на прямые ноги.
4. на согнутые ноги.
5. на носки и опуститься на стопу.

10. Как можно подавать партнёру баскетбольный мяч?

1. броском.
2. из рук в руки.
3. ногой.

11. Что нужно делать, если на площадке лежит мяч?

1. Ударить ногой.
2. Поиграть с мячом.
3. Убрать мяч с площадки.

4. Отдать мяч учителю.

12. Что нужно делать, если сломалась лавочка.

1. Продолжать выполнять упражнение.
2. Отремонтировать лавочку.
3. Сказать учителю.
4. Прекратить выполнять упражнение.
5. Попрыгать на лавочке.

13. Что нужно делать, если вы получили травму?

1. Сказать учителю.
2. Попросить ученика рядом позвать учителя.
3. Кричать и выбегать из зала.

14. Что нужно делать, если другой ученик получил травму?

1. Оказать ему первую помощь.
2. Сказать учителю.
3. Перенести ученика в безопасное место.

15. Что нужно делать после команды «Закончили»?

1. Кидать мяч в корзину.
2. Кричать.
3. Бить по мячу ногой.
4. Ждать дальнейших указаний.
5. Выходить из зала.
6. Прекратить упражнение.
7. Убрать спортивный инвентарь.

Приложение №4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК *дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Подвижные игры» (базовый уровень)*

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Техника безопасности на занятиях Русская народная игра «Жмурки»	1	Вводное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
2		Русская народная игра «Кот и мыши»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
3		Русская народная игра «Горелки»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
4		Беседа «Мир движений и здоровья» Русская народная игра «Салки»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
5		Русская народная игра «Пятнашки»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
6		Русская народная игра «Краски»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
7		Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
8		Русская народная игра «Фанты»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
9		Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
10		Русская народная игра «Волк»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
11		Русская народная игра «Птицелов»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
12		Русская народная игра «У медведя во бору»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
13		Подвижная игра «Совушка»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
14		Подвижная игра «Мышеловка»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
15		Подвижная игра	1	Комплексное	спортплощадка	Текущий

		«Пустое место»		занятие		контроль
16		Подвижная игра «Пустое место»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
17		Подвижная игра «Карусель»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
18		Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
19		Подвижная игра «Конники - спортсмены»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
20		Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
21		Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
22		Эстафета «Передача мяча»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
23		Эстафета с мячом	1	Групповое занятие	спортзал	Текущий контроль
24		Эстафета «зверей»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
25		Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
26		Эстафета «Вызов номеров»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
27		Эстафета по кругу	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
28		Эстафета с обручем	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
29		Спортивный праздник. Эстафеты	1	Групповое занятие	спортзал	Текущий контроль
30		Башкирская народная игра «Юрта»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
31		Башкирская народная игра «Пень»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
32		Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
33		Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
34		Татарская народная игра «Серый волк»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
35		Дагестанская народная игра - «Выбей из круга»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль

36		Спортивный праздник	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
37		Эстафета со скакалкой	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
38		Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
39		Игры на развитие внимания и памяти: «Запомни-порядок»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
40		Игры на развитие воображения	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
41		Игры на развитие памяти	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
42		Игры на развитие мышления и речи	1	Групповое занятие	спортзал	Текущий контроль
43		Русская народная игра «Наседка и коршун»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
44		Русская народная игра «Медведи и пчёлы»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
45		Русская народная игра «Третий лишний»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
46		Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
47		Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун»	1	Групповое занятие	спортзал	Текущий контроль
48		Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив», «Большой мяч»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
49		Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив», «Большой мяч»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
50		Русская народная игра «Удар по веревочке»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
51		Игра с элементами ОРУ «Кочка,	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль

		дорожка, копна», «Космонавты»				
52		Составление упражнений для утренней гимнастики. Игры зимой: «Охота на куропаток»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
53		Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Игры на лыжах «Биатлон»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
54		Спортивный праздник. Эстафеты с санками и лыжами	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
55		Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
56		Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
57		Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
58		Игра с прыжками «Прыжки по полоскам»	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
59		Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в 1цель».	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
60		Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
61		Эстафеты с баскетбольными мячами	1	Комплексное занятие	спортзал	Текущий контроль
62		Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
63		Игра «Перемена мест»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль

64		Игра «Салки с мячом».	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
65		Игра «Прыгай через ров»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
66		Беседа «Чтоб здоровыми остаться, надо...» Футбол.	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
67		Футбол	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
68		Футбол	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
69		Спортивный праздник	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
70		«Олимпийские игры»	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Текущий контроль
71		«Большие гонки»	1	Групповое занятие	спортплощадка	Текущий контроль
72		Итоги года. Спортивный фестиваль.	1	Комплексное занятие	спортплощадка	Итоговый контроль

