

**Управление образования города Красноярска**  
**Муниципальное автономное образовательное учреждение**  
**г. Красноярска**  
**Лицей № 6 «Перспектива»**

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Ульянкина Г.В. _____ Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ Лицей № 6 «Перспектива» _____/К.К. Лавриченко Приказ № 286 от «31» августа 2023 г.
Бутан Г.С. Протокол №1 от «30»		

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивные и подвижные игры»**

Возраст обучающихся –7-9 лет

(Срок реализации программы – 1 год,)

Возраст детей: 7 – 12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Красноярск 2023**

## Содержание

		стр.
1.	Пояснительная записка к программе курса «Подвижные игры»	3
2.	Учебно–тематический план дополнительной образовательной программы «Спортивные и подвижные игры» 1 класс	6
3.	Содержание программы 1 класс	9
4.	Учебно–тематический план дополнительной образовательной программы «Спортивные и подвижные игры» 2 класс	11
5.	Содержание программы 2 класс	13
6.	Учебно–тематический план дополнительной образовательной программы «Спортивные и подвижные игры» 3 класс	15
7.	Содержание программы 3 класс	17
8.	Учебно–тематический план дополнительной образовательной программы «Спортивные и подвижные игры» 4-5 класс	19
9.	Содержание программы 4-5 класс	21
10.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	23
11.	Учебно-методическая литература	24
12.	Приложение	25

### Пояснительная записка

#### К программе курса «Подвижные игры»

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Она начинается с того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры,

вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыками основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремясь достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они все стороны влияют на организацию личности, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себя содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

**Практическая значимость** программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Связь с другими программами.**

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

**Вид программы.**

Модифицированная

**Цель программы** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи программы**

**Образовательные:**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
  - Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
  - Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
  - Расширение кругозора младших школьников.
- Развивающие:**
- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;

- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувств расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

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

**Отличительными особенностями программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** учащиеся 1-4 классов (7–11 лет).

#### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 4 года. Курс включает 135-136 занятий: одно занятие в неделю, 33-34 занятия за учебный год с первого по четвертый класс.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

#### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная. **Ожидаемые результаты.**

##### **1 класс:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

##### **2 класс:**

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

##### **3 класс:**

- Формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

##### **4 класс:**

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачетной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметные результаты** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться со сверстниками и совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).

**Формы подведения итогов реализации программы.****Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

**Учебно – тематический  
план 1 класс**

№	Тема	Количество часов		
		Общекол - вочасов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6ч.	1ч.	5ч.
2.	Игры с мячом.	5ч.	1ч.	4ч.
3.	Игры с прыжками (скакалки).	5ч.	1ч.	4ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1ч.	4ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	1ч.	3ч.
6.	Эстафеты.	4ч.	1ч.	3ч.
7.	Народные игры	5ч.	1ч.	4ч.
Итого:		34ч.	7ч.	27ч.

**Календарно-тематическое  
планирование 1 класс**

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1

2.	КомплексОРУнаместе.КомплексОРУсрифмованнымистрочками.Игра«Фигуры». Игра«Волки,зайцы, лисы».	1
3.	КомплексОРУвдвижении«Мишканапрогулке».Игра«Медведиипчёлы».Игра«У медведя во бору».	1
4.	КомплексОРУвколоннепоодномувдвижении.Игра«Второйлишний».Игра«Краски».	1
5.	КомплексОРУвдвижении.Игра««Фигуры».Игра«Волки,зайцы,лисы».	1
6.	КомплексОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки,жёлуди,орехи».	1
7.	Историявозникновенияигрмячом.	1
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.КомплексОРУ мячом«Мячик». Игра«Мячпо полу».	1
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метаниемяча«Ктометкий?»Игра«Метковцель».Игра«Бегуныиметатели».	1
10.	Укреплениеосновныхмышечныхгрупп;мышцрукиплечевогопояса.Игра«Перед ача мячавколоннах».Игра«Гонкамячей».	1
11.	Обучениебросанию,метаниюиловлемячаивигре.Игра«Мячсоседу».Игра«Подвижная цель».	1
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правиламидыханиявовремяпрыжков.Последовательностьобученияпрыжкам.	1
13.	КомплексОРУ«Скакалочка».Игра«Прыгающиеворобышки».	1
14.	Комплексупражненийсдлиннойскакалкой«Верёвочка».Игра «Удочка».Игра«Лягушатаи цапля».	1
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
16.	КомплексОРУсоскакалкой«Лучики».Игра«Вышеножкиотземли».	1
17.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.Упражнениядляформированияправильнойосанки,укреплениямышечногокорсета.	1
18.	Комплекс специальныхупражнений«Ровнаяспина».Игра«Красный,зелёный».Игра«Альпинисты».	1
19.	Комплексупражненийсмешочками.Игра«Разведчики».Игра «Поезд».	1
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.Игра«Летает – нелетает».Игра«Копна– тропинка– кочки».	1
21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра«Построениевшеренгу».Игра«Ктобыстреевстанетвкруг».	1
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь приобморожении.	1
23.	Игра«Скатываниешаров».Игра«Гонки снежныхкомов».	1
24.	Игра«Клубледяныхинженеров».Игра«Мячизкруга».	1
25.	Игра«Гонкасшайбами».Игра«Черепахи».	1
26.	Знакомство справиламипроведения эстафет.Профилактикадетскоготравматизма.	1
27.	Беговаяэстафеты.	1

28.	Эстафетаспредметами(мячами,обручами,скакалками)	1
29.	Эстафетынаразвитиестатистическогои динамическогогравновесия	1
30.	Народныеигры–основаигровойкультуры. Рольместоигрывжизнилюдей.	1
31.	Разучиваниенародныхигр.Игра«Калин –бан-ба»	1
32.	Разучиваниенародныхигр.Игра«Чижик»	1
33.	Разучиваниенародныхигр.Игра«Золотыеворота»	1
34.	Разучиваниенародныхигр.Игра"Чехарда".	1

## Содержаниепрограммы.1класс(34занятия)

### Игрысбегом(6часов).

*Теория.*Правилабезопасногоповедениявместахпроведенияподвижныхигр.Значениеподвижныхигр для здорового образа жизни.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУнаместе.КомплексОРУсрифмованнымистрочками.Игра«Фигуры».Игра «Волки,зайцы, лисы».
- КомплексОРУвдвижении«Мишканапрогулке».Игра«Медведиипчёлы».Игра«Умедведявобору».
- КомплексОРУвколоннепоодномувдвижении.Игра«Второй лишний».Игра«Краски».
- Упражненияспредметами.Игра«Отгадай,чейголос?».Игра«Гуси – лебеди».
- КомплексОРУвдвижении.Игра««Фигуры».Игра«Волки,зайцы,лисы».
- КомплексОРУспредметами.Игра««Третий лишний».Игра«Шишки,жёлуди,орехи».

### Игрысмячом(5часов).

*Теория.*Историявозникновенияигрмячом.

*Практическиезанятия:*

- Совершенствованиекоординациидвижений.Перекатымяча.КомплексОРУсмячом«Мячик».Игра« Мячпо полу».
- Развитиеглазомераичувстварасстояния.Передачамяча.Метаниемяча«Ктометкий?»Игра «Метковцель».Игра«Бегуныи метатели».
- Укреплениеосновныхмышечныхгрупп;мышцрукиплечевогопояса.Игра«Передачамячавколоннах ».Игра«Гонкамячей».
- Броскии ловлямяча.Игра«Мячсоседу».Игра«Подвижнаяцель».

### Игрыпрыжками(5часов).

*Теория.*Профилактикадетскогоотравматизма.Знакомствосправиламидыханиявовремяпрыжков.Последовательностьобучения прыжкам.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУ«Скакалочка».Игра«Прыгающиеворобышки».
- Комплексупражненийсдлиннойскакалкой«Верёвочка».Игра«Удочка».Игра«Лягушатаицапля».
- КомплексОРУскороткими скакалками«Солнышко».Игра«Зеркало».
- КомплексОРУсоскакалкой «Лучики».Игра«Вышеножки отземли».

### Игрымалойподвижности(5часов).

*Теория.*Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.*Практическиезанятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплексупражненийсмешочками.Игра«Разведчики».Игра«Поезд».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы (4 часов).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клубледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка шапками».
- Игра «Черепашки».

### **Эстафеты (4 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Беговая эстафета.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан – ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда»

## **Учебно-тематический план**

### **2 класс**

№	Тема	Количество часов		
		Обще-школ - в часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	1ч.	4ч.
2.	Игры с мячом.	5ч.	1ч.	4ч.
3.	Игры с прыжками (скакалки).	5ч.	1ч.	4ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1ч.	4ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	1ч.	3ч.
6.	Эстафеты.	5ч.	1ч.	4ч.
7.	Народные игры	5ч.	1ч.	4ч.
Итого:		34ч.	7ч.	27ч.

## **Календарно-тематическое планирование**

**2**

**класс**

№ П/П	Тема занятия	Кол- в часов
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороньи воробы»	1



3.	КомплексОРУвдвижении.Игра«Ксвоимфлажкам».Игра«Деньиночь».	1
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызовномеров»Игра«Пустоеместо».Упражненияспредметами.Игра «Невод».Игра«Колесо»	1
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координациидвижений впрыжках со скакалкой	1
7.	КомплексОРУ.Игра«Салки наоднойноге». Игра«Воробушки».	1
8.	Комплексупражненийсдлиннойскакалкой.Игра«Удочка».Игра «Ктовыше»	1
9.	КомплексОРУсмячами.Игра«Прыжкивприседе».Игра «Пингвинысмячом».	1
10.	КомплексОРУскороткойскакалкой.Игра«Поймайлягушку».Игра «Прыжки споворотом»	1
11.	Правилабезопасногоповеденияпри сиграхмячом.	1
12.	Совершенствованиекоординации движений.Игра«Передал–сидись».Игра«Свечи».	1
13.	Развитиеглазомераичувстварасстояния.Передачамяча.МетаниемячаИгра«Охотникииутки». Игра«Сбеймяч»	1
14.	Укреплениеосновныхмышечныхгрупп;мышцрукиплечевогопояса.Игра«Рак пятится назад». Игра«Скорыйпоезд».	1
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малойподвижности.	1
17.	Комплексспециальныхупражнений«Ровнаяспина».Игра«Змейка».Игра«Карликиивеликаны».	1
18.	Комплексупражненийсмешочками.Игра«Кошкаимышка».Игра «Ручеек».	1
19.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.Игра«Стрекозы». Игра«Чемпионыскакалки».	1
20.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра«Построениевшеренгу».Игра«Нановоеместо».Игра «Лабиринт».Игра«Чтоизменилось?»	1
21.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасногоповедения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по техникебезопасности.	1
22.	Игра«Лепимснежнуюбабу».Игра«Лепимсказочныхгероев».	1
23.	Игра«Санныепоезда».	1
24.	Игра«Наодной лыже».Игра«Езданаперекладных»	1
25.	Правила безопасногоповедения при проведении эстафетСпособыделения накоманды. Считалки	1
26.	ВеселыестартыЭстафеты«Бегпокочкам»,«Бегсороконожек».	1
27.	Эстафеты«Ракпятитсяназад»,«Скорыйпоезд».	1

28.	Эстафеты«Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
29.	Эстафеты«Стрекозы»,«Нановое место».	1
30.	История изучения организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
32.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
33.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
34.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка-сапожник".	1

### **Содержание программы. 2 класс (34 занятия)**

#### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Воробы и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».

#### **Игры прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках с скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

#### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

#### **Игры малой подвижности (5 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часов)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санное поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра «Дедушка-сапожник».

### **Учебно – тематический план 3 класс**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - в часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	1ч.	4ч.
2.	Игры с мячом.	5ч.	1ч.	4ч.
3.	Игры с прыжками (скакалки).	5ч.	1ч.	4ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1ч.	4ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	1ч.	3ч.
6.	Эстафеты.	5ч.	1ч.	4ч.
7.	Народные игры	5ч.	1ч.	4ч.
Итого:		34ч.	7ч.	27ч.

### **Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»**

#### **3 класс**

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
-------	--------------	--------------

1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышечного. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
7.	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»	1
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
10.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1
11.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1
12.	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба с прыжками».	1
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Солкани одной ногой». Игра «Кто первый?».	1
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
17.	Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
18.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
19.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
20.	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
21.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
22.	Игра «Строим крепость».	1
23.	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
24.	Игра «Лепим снеговика».	1
25.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
26.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скалка под ногами», «Тачка».	1

27.	Эстафета«Вызовномеров»,«Дорожки», «Шарик вложке».	1
28.	Эстафета«Челночныйбег»,«Попечке».	1
29.	Эстафета«Ведеркосводой»,«Кати большоймячвпередисебя», «Ниткинаматывать»,«Передачамячавколонне», «Поезд».	1
30.	Материальная и духовная игровая культура. Организация ипроведениеигрнапраздниках.	1
31.	Разучиваниенародныхигр.Игра«Гуси-лебеди»	1
32.	Разучиваниенародныхигр.Игра"Горелки".	1
33.	Разучиваниенародныхигр.Игра«Мотальщицы»	1
34.	Разучиваниенародныхигр.Игра"Мишени".	1

### **Содержаниепрограммы.** 3класс(34занятия)

#### **Игрыбегом(5 часов)**

*Теория:*Правилатехникибезопасности.Значениебегавжизничеловекаиживотных.Лучшиелегкоатлетыстраны, области, школы.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУдляукреплениямышц ног.Игра«Змейка».Игра«Челнок».
- КомплексОРУнаместе. Игра«Пустоеместо». Игра«Филин ипташки»
- КомплексОУРвдвижении.Игра«Пятнашки сдомом».Игра«Прерванныепятнашки».Игра «Круговыепятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки вкругу».Игра«Много троих, хватит двоих»

#### **Игрымячом(5часов)**

*Теория.*Правилатехники безопасностипри игресмячом.Разучиваниесчиталок.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУс малыми мячами.Игра«Мячик кверху».Игра«Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»Игра«Зевака». Игра«Летучиймяч».
- КомплексОРУснабивными мячами.Игра«Выбей мячизкруга».Игра«Защищайгород».
- КомплексОРУсмячами.Игра«Гонкамячей».Игра«Попади вцель».Игра«Русскаялапта»

#### **Игрыпрыжками(5часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.Длячеловеку важно уметь прыгать.

Видыпрыжков.Разучиваниеисчиталок.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУ.Игра«Воробушкиикот».Игра«Дедушка– рожок».
- КомплексОРУ.Игра«Переселениелягушек».Игра«Лошадки».
- КомплексОРУ.Игра«Петушиный бой».Игра«Борьбазапрыжки».
- КомплексОРУ.Игра« Солканаоднойноге».Игра«Ктопервый?».

#### **Игрымалойподвижности(5часов)**

*Теория.*Правилатехникибезопасности.Знакомствосиграми на внимательность.

*Практическиезанятия*

- Игрына внимательность.Игра«Летит-нелетит».Игра«Запрещенноедвижение».Игра «Переменамест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.Игры«Колечко».Игра «Мореволнуется».Игра«Кривой петух»
- КомплексОРУ.Игра«Молчанка».Игра«Колечко».
- КомплексОРУ.Игра«Краски».Игра«Переменамест»

### **Зимние забавы (4 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик вложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация проведения игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки».
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси – лебеди».
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени».

#### **Учебно-тематический план 4-5 класс**

№	Тема	Количество часов		
		Общекол - вочасов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	1ч.	4ч.
2.	Игры с мячом.	5ч.	1ч.	4ч.
3.	Игры с прыжками (скакалки).	5ч.	1ч.	4ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1ч.	4ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	1ч.	3ч.
6.	Эстафеты.	5ч.	1ч.	4ч.
7.	Народные игры	5ч.	1ч.	4ч.
	Итого:	34ч.	7ч.	27ч.

#### **Календарно-тематическое планирование 4-5 класс**

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
3.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1

4.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
5.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки вокруг». Игра «Караси и щуки».	1
6.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
7.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».	1
10.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгоним мяч». Игра «Мяч в центре».	1
11.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
12.	Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в городе».	1
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игра «Белые медведи».	1
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1
19.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
20.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
21.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1
22.	Игра «Снежок по мячу». Игра «Пустое место».	1
23.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
24.	Игра «Быстрый лыжник».	1
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
26.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
27.	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
28.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1

29.	Эстафетаспредметами(скакалки,мячи,обручи)	1
30.	Традиционные народные праздники. Календарные народныепраздники.Классификация народных игр.	1
31.	Разучиваниенародныхигр.Игра"Салки".	1
32.	Разучиваниенародныхигр.Игра"Малечина- колечина".	1
33.	Разучиваниенародныхигр.Игра"Коршун".	1
34.	Разучиваниенародныхигр.Игра"Бабки".	1

#### **Содержаниепрограммы.4класс(34занятия)**

##### **Игрыбегом(5 часов).**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды.

Повторениесчиталок.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУвдвижении.Игра«Бегкомандами».Игра«Мешочек».
- КомплексОРУспредметами.Игра«Городок».Игра«Русскаялапта
- КомплексОРУнаместе.Игра«Лисавкуратнике». Игра«Ловкиеребята».
- КомплексОРУспредметами .Игра«Пятнашки вкругу».Игра«Караси и щуки».

##### **Игрымячом(5часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж поТБ.Способыпередачимяча; переброска мячейдруг другу вшеренгах.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУс малыми мячами.Игра«Мяч в центре».Игра«Мячсреднему».
- КомплексОРУс большими мячами.Игра«Мяч–соседу».Игра«Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»Игра«Защищайворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра«Мячв центре».

##### **Игрыпрыжками(5часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.Профилактикадетского травматизма. Разучиваниесчиталок.

*Практическиезанятия:*

- КомплексОРУ.Игра«Туда-обратно».Игра«Зайцывогороде».
- КомплексОРУ.Игра«Шишки,жёлуди,орехи».Игра«белыемедведи».
- КомплексОРУ.Игра«Карусели».Игра«Тропка».
- КомплексОРУ.Игра«Ловушка».Игра«Капканы».

##### **Играмалойподвижности(5часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Разучиваниерифмдляпроведения игр.

*Практическиезанятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?».Игра «Найдипредмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точныйтелеграф».
- КомплексОРУнаместе.Игра«Невидимки».Игра«Наблюдатели».Игра«Ктоточнее».
- КомплексОРУнаместе.Игра«Ориентированиебез карты».Игра«Садовник».

##### **Зимниезабавы(4часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведенияпри катанииналыжах,санках.



Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Снежок помячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Игра малой подвижности (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Корову доить».
- Разучивание народных игр. Игра «Малечина-колечина».
- Разучивание народных игр. Игра «Коршун».
- Разучивание народных игр. Игра «Бабки».

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**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 и иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

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

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. 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, преимущественно 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.

### **Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998 г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989 г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружиться со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

## **Приложение**

### **Игры и их классификация**

Народные игры -

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

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

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

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но

хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

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

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

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

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

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

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

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыба", "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, с оставляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки",

"Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веребочка под ногами" и др.

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

### **Описание игры эстафет.**

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

**«Вызов номеров».** Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у линейной линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булав. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера.

Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

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

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

**«День и ночь».** Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

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

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

**«Круговая охота».**

Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в

разные стороны. Повторомусигналуигрокивнешнего I круга разбегаются, а игроки в внутреннегокруга стараются их поймать.

**«Кто подходил?»** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

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

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

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

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

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их.

Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками).

"Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их.

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

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

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

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

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь".

2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**« Два Мороза ».** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города.

Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим словами:

Мы - два брата

молодые, Два Мороза уда

лые:

Я - Мороз Красный

Нос, Я - Мороз Синий

Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку

пустить? Ребята хором отвеча

ют:

Не боимся мы угроз,

И не страшна мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми

руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается.

3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

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

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не был водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его.

Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Метание в цель».** Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

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

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

**«Передал-садись».** Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

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

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

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда

мяч достигнет крайних игроков, ониведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

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

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

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

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

**«Гонка мячей по рядам».** Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим

соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Встречная эстафета с мячом».**

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

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

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

**«Бомбардировка».** Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булавок и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки

между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавки. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавки убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булавок. Вбегать в свой город для защиты булавок запрещается.

**«Перестрелка».** Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посередине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч

своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленным мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду только после этого вернуться к себе. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока одна из команд не пересалит всех игроков противника.



