

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАЛИНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

СОГЛАСОВАНА
на заседании
Управляющего совета
МКОУ Малиновская
ООШ
Протокол № 5
от «02» сентября 2024г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
МКОУ Малиновская
ООШ
Протокол № 5
от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МКОУ Малиновская
ООШ
Кузина Е.А. Кузина
от 02.09.2024г. № 50

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно – спортивной направленности
*КРУЖКА «Спортивные и подвижные игры»***

Форма обучения по программе – очная
Возраст обучающихся 8 – 10 лет

Период реализации 2024 – 2025 учебный год

с. Малиновка, 2024 г.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- направленность программы
- актуальность и новизна программы
- отличительные особенности программы
- принципы построения программы
- адресат программы
- объем программы
- формы реализации программы и виды занятий
- виды деятельности
- срок освоения программы
- режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

- учебно–тематический план
- содержание учебно–тематического плана
- календарно – тематическое планирование (4 класс)

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно – педагогических условий:

2.1. Условия реализации программы

2.2. Меры предосторожности

2.3. Формы аттестации по итогам реализации программы, по итогам раздела, модуля, блока или темам. Виды контроля по теме.

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

3. Список литературы:

3.1 . Литература для педагога

3.2. Литература для обучающихся

4. Приложение:

4.1. Игры и их классификация

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

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

Программа «Спортивные и подвижные игры» несет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.06.2014 № 41);
- Основной общеобразовательной программы МКОУ Малиновская ООШ
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и планируемых результатов начального общего образования
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Минобрнауки 2015 г.);

Данная программа реализуется с учётом учебно-воспитательных условий и возрастных особенностей учащихся.

Актуальность и новизна программы

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, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия своего народа. В основе программы лежит системно – деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Практическая значимость программы «Спортивные и 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 учебной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Целесообразность программы Спортивные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию личности, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Занятия, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни. Таким образом, в «Спортивных и подвижных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Ценностные ориентиры содержания программы

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, программа «Спортивные и подвижные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся **универсальных компетенций**:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Отличительной особенностью программы является её построение по **концентрическому принципу**. Учебно – тренировочные занятия из года в год проходят на основе повторения закреплённых знаний, умений и навыков с одновременным углублением учебного материала, который подчиняется принципам: последовательности, доступности, идет по восходящей от простого к сложному.

Программой предусмотрен постепенный переход обучающихся первого и второго годов обучения от занятий чисто игрового характера физкультурно – спортивной направленности к занятиям более серьёзного содержания (подготовка к отдельным спортивным дисциплинам).

Принципы построения программы

Программа курса реализуется в рамках физкультурно – спортивного направления внеурочной деятельности и основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий,

что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип учёта национального компонента, региональных особенностей и национальных культурных традиций народов республики;

Адресат программы

Параметры образовательной деятельности

Программа «Спортивные и подвижные игры», представляет собой комплекс упражнений, игр развивающей и оздоровительной направленности, рассчитана на стартовый уровень освоения, предназначена для учащихся 3 – 4 классов в объеме 136 часов. Учебный план составлен с учетом возрастных особенностей учащихся.

Режим занятий

Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа 45 минут. Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН:

- для детей 8 – 10 лет: 5 минут – организационный момент, 15 – 20 минут разминка, 20 – 25 минут – спортивные, подвижные игры, 5 минут – рефлексия, восстановление дыхания.

Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на два года обучения учащихся 3– 4 класса, в возрасте 8– 10 лет.

Объём программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа:

4 класс –68 часов

Формы организации программы и виды занятий

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Ведущей **формой организации** обучения является **групповая и индивидуально-групповая**. Теоретические, практические, комбинированные – занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает:

- **теоретическую часть** –объяснение нового материала, информация познавательного характера, инструктаж по технике безопасности, просмотр иллюстраций.
- **практическое выполнение заданий** –занятия оздоровительной направленности, выполнение физических упражнений, подвижных игр, праздники, эстафеты, соревнования.

Используемые помещения: кабинет начальных классов 1-02, рекреация 1 этажа

Принципы формирования учебных групп

Формирование учебных групп производится на добровольной основе, с учетом интересов учащихся, их возрастных особенностей и запросов родителей (законных представителей) учащихся. К занятиям допускаются все учащиеся 4 класса, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальная наполняемость группы 10 человек, минимальное количество человек в группе – 2, средняя наполняемость – 2 человек,

При комплектовании групп допускается совместная работа 8 – 10 лет с учетом физической подготовки каждого ребенка.

Время проведения занятий (четверг) с 13:30 до 15:30

Приемы и методы организации занятий

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться **словесными** (диалог), **наглядными** (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод **слитного** (непрерывного) **упражнения** с нагрузкой умеренной и переменной

интенсивности, метод **круговой тренировки**, **игровой метод**, **соревновательный**, строго регламентированного упражнения и **повторный**.

Методы стимулирования и мотивации деятельности

- познавательные задачи;
- создание ситуации новизны;
- ситуации гарантированного успеха.

Виды деятельности

- Игровая;
- Познавательная;
- Прогнозирование результата;
- Анализ проблемных ситуаций;
- Спортивно – оздоровительная;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества;
- формировать у учащихся основ здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучение умению работать индивидуально и в группе;
- ✓ формирование гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, и соревновательной деятельности;
- ✓ освоение теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие природных задатков и способностей детей;
- ✓ воспитание доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- ✓ воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;

✓ воспитание внимания, культуры поведения;

Данные цели и задачи отражают основную миссию школы, государственный заказ – создание оптимальных условий для развития личности с учётом её возможностей и познавательных интересов, получения ею качественного образования, позволяющего успешно самореализоваться в современном обществе

1.3. Содержание программы

Содержание учебно-тематического плана

Учебно – тематический план представлен основными блоками, позволяющими проследить технологию построения занятий в 1- 4 классе. По структуре тематическое планирование в 1, 2, 3, 4 классах одинаковое, календарно – тематическое планирование в каждой возрастной группе индивидуальное: темы занятий и игры подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся и индивидуальных качеств каждого ребенка. Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 3 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками – соревнованиями между командами разных возрастных групп.

Учебно – тематический план первый – четвертый год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		4 класс	
		Т	Пр
1.	Физическая культура человека и общества	2	10
1.1	Вводное занятие. Физическое воспитание и древняя культура	1	-
1.2	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры	1	-
1.3	Общеразвивающие физические упражнения	-	10
2.	Подвижные игры	2	43
2.1	Основные сведения о подвижных играх. Правила Т.Б.	1	-
2.2	Подвижные игры в системе физического воспитания	-	2
2.3	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	1	4
2.4	Подвижные игры для развития основных физических качеств	-	7
2.5	Игры народов мира	-	19

2.6	Игры – эстафеты	-	7
2.7	Дворовые подвижные игры	-	4
3.	Спортивные соревнования	1	10
3.1	Соревнования как средство формирования коллективных отношений.	-	1

Содержание учебно – тематического плана первый – четвертый год обучения

1. Физическая культура человека и общества

1.1. Физическое воспитание и древняя культура.

История зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью.

1.2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Что такое физическое развитие. Утренняя гимнастика. Для чего нужна утренняя гимнастика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

1.3. Общеразвивающие физические упражнения.

Проведение занятий с использованием физических упражнений (физические упражнения на развитие гибкости, физические упражнения на развитие координации, физические упражнения на развитие силы, физические упражнения на развитие выносливости, физические упражнения на формирование осанки, прыжковые упражнения, беговые упражнения, метательные упражнения.)

2. Подвижные игры

2.1. Основные сведения о подвижных играх.

Разновидности подвижных игр. Правила игр. Понятия честности и порядочности поведения в игре. Применение считалок в играх.

2.2. Подвижные игры в системе физического воспитания.

Физические качества человека. Способы совершенствования физических качеств. Подвижная игра как начальный этап развития физических качеств.

2.3. Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.

Проведение различных видов игр и упражнений с элементами спортивных дисциплин (игры с элементами волейбола, игры с элементами баскетбола, игры с элементами футбола с мячом).

2.4. Подвижные игры для развития основных физических качеств.

Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

2.5. Игры народов мира.

Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры. («Бой петухов», «Шишки, желуди, орехи», «Журавли – журавли»)

2.6. Игры – эстафеты.

Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

2.7. Дворовые подвижные игры.

Проведение различных дворовых подвижных игр (игры с мячом, игры со скакалкой, игры на асфальте, игры с предметами, игры с пластмассовой тарелочкой, игры с бумерангом).

3. Спортивные соревнования

Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов

Теория: что такое эстафета, основные правила проведения, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика: начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

3.1. Соревнования как средство формирования коллективных отношений.

Команда как одно целое. Взаимодействие в команде. Девиз и речёвки команды. Талисман команды. Общие правила проведения соревнований.

3.2. Развитие тактических способностей в соревнованиях.

Тактические приёмы в простых подвижных играх. Применение тактических приёмов.

3.3. Соревнования по спортивным и подвижным играм.

Проведение командных соревнований по спортивным играм. Проведение командных соревнований по подвижным играм. Проведение соревнований по подвижным играм в личном первенстве.

3.4. Зачетные соревнования, игры и эстафеты.

Проведение зачетных соревнований и эстафет. Самостоятельное проведение элементарных подвижных игр.

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

- знать общие сведения о зарождении физического воспитания;
- уметь выполнять упражнения общей физической подготовки;
- знать некоторые упражнения с мячом, скакалкой, обручем;
- знать и уметь применить на практике способы выбора водящего в играх;
- знать общие правила проведения и соревнований;
- знать правила некоторых элементарных подвижных игр и игр разных народов;
- уметь провести некоторые элементарные подвижные игры игр разных народов;
- уметь играть в некоторые виды подвижных и спортивных игр.

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

- знать общие сведения физического воспитания древних народов;
- знать некоторые виды классификации игр;
- знать правила некоторых подвижных и спортивных игр;
- знать различные тактические приёмы некоторых подвижных и спортивных игр;
- уметь применять на практике тактические приёмы некоторых подвижных игр, а так же футболе и баскетболе;
- уметь провести некоторые подвижные игры;
- уметь играть в некоторые виды подвижных и спортивных игр;

К концу третьего года обучения обучающиеся должны:

- знать общие сведения о современных Олимпиадах и Олимпиадах прошлых веков;
- уметь провести самостоятельно разминочный комплекс упражнений;
- знать правила некоторых подвижных и спортивных игр и уметь организовать их самостоятельно;
- знать и уметь применить на практике некоторые тактические приёмы спортивных игр.

К концу четвертого года обучения обучающиеся должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в физической подготовке солдат в российской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, республике.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Спортивные и подвижные игры» 4 класс
2024 – 2025 учебный год
(2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Т	ПР	План	Факт
	Физическая культура человека и общества	2	1		
1	Вводное занятие. Физическое воспитание и древняя культура. Правила ТБ	1	-		
2	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры. Правила ТБ	1	1		
	Общеразвивающие физические упражнения	-	18		
3	Развитие физических качеств(сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) средствами игры.		1		
4	Общеподготовительная подготовка (развитие основных двигательных качеств).		1		
5	Общеразвивающие упражнения на скамейке		1		
6	Равномерный бег. Беговые упражнения.		1		
7	Бег в медленном темпе с высоким подниманием бедер		1		
8	Метание в цель. Метание на дальность облегченных снарядов		1		
9	Акробатические упражнения (кувырки, перевороты)		1		
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		1		
11	Упражнения для мышц ног и таза.		1		
12	Упражнения для мышц туловища и шеи.		1		

13	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалкой		1		
14	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.		1		
15	Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча		1		
16	Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.		1		

17	Прыжки во время бега, доставая различные висающие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.		1		
18	Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.		1		
19	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры		1		
20	«Лучший баскетболист» Техника передачи мяча		1		
	Подвижные игры	6	0		
21	Основные сведения о подвижных играх. Правила Т.Б.	1	-		
22	Подвижные игры в системе физического воспитания	1	-		
	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	1	9		
23	«Космонавты» Правила ТБ	1			
24	Роль и значение силовых упражнений.		1		
25	« Кто дальше бросит»		1		
26	« Метко в цель»		1		
27	«Выбивной» , « Жмурки»		1		
28	« Охотники и лисицы»		1		
29	« Защита крепости»		1		
30	« Горелки» « Лапта»		1		
31	«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах».		1		
32	«Бросай и беги»		1		
	Подвижные игры для развития основных физических качеств	1	19		
33	«Эстафеты с прыжками» Правила ТБ.	1			
34	«Разноцветные гирлянды».		1		
35	«Кто быстрее».		1		
36	«Мяч центру»		1		
37	«Пионербол»		1		
38	«Гигантские шаги»		1		
39	«День и ночь»		1		
40	«Перестрелка»		1		
41	«Жираф» «Кошечка»		1		
42	«Через кочки и пенечки»		1		
43	«Кто обгонит?»		1		
44	«Кто дальше бросит?»		1		
45	«Собери клюкву».		1		

46	«Попрыгунчики – воробышки»		1		
47	«Метко в цель»		1		
48	«Бег в мешках», «Караси и щуки»		1		
49	«Кольцеброс»		1		
50	Игры с элементами равновесия: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту»		1		
51	«Ловкие и меткие»		1		
52	«Лиса в курятнике», «Чехарда».		1		
	Игры народов мира	-	16		
53	«Зазывалки»		1		
54	«Медведь и вожак»		1		
55	«Чехарда», «Круговая охота»		1		
56	«Птицелов»		1		
57	«Волки и овцы»		1		
58	«Два Мороза»		1		
59	«У медведя во бору»		1		
60	« Гуси-лебеди»		1		
61	« Охотник и зайцы»		1		
62	Белорусская подвижная игра «Лянок».		1		
63	«Корзинки» (Русская народная игра.)		1		
64	«Птица без гнезда» (Латышская народная игра «Путнс без лигздас».)		1		
65	«Земля, вода, огонь, воздух» (Армянская народная игра «Хох, джюр, крак, от».)		1		
66	«Ловкий оленевод» (Подвижная игра народов севера.)		1		
67	«Борьба за флаг» (Кабардинского народная игра)		1		
68	«Журавли – журавли»		1		

1.4. Планируемые результаты

Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Снижение заболеваемости школьников.

Снижение психоэмоциональных расстройств.

Повышение уровня физической подготовки школьников.

Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Снижение последствий умственной нагрузки.

Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования данная программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивные и подвижные игры» являются:

регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата и его оценка;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные УУД

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации, значении физической культуры для трудовой деятельности.

Коммуникативные УУД

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Модель выпускника

В результате освоения программы, обучающиеся на ступени начального общего образования получают:

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.Способы физкультурной деятельностиВыпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3.Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать

величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

2. Комплекс организационно – педагогических условий:

2.1. Условия реализации программы

Особенности организации учебного процесса

Материал каждого занятия рассчитан на 40 - 45 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки.

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. Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

2.2. Меры предосторожности

Соблюдение мер предосторожности является обязательным требованием к процессу организации занятий с учащимися младшей возрастной группы.

Нельзя оставлять учащихся младшей возрастной группы без присмотра во время занятий.

Особое внимание следует уделить предупреждению травматизма младших школьников во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы бывают расположены слишком близко от границы игровой площадки, ученики, не всегда точно рассчитывая свои силы, направление движения и др., с разбегу наталкиваются на них. Травмы возникают и в тех случаях, когда дети обуты не в спортивную, а обычную обувь.

2.3. Формы аттестации по итогам реализации программы, по итогам раздела, модуля, блока или темам. Видьконтроля по теме.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

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

- **предварительного:** проводится тестирование физических данных учащихся;
- **текущего:** в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные

знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

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

- **итонового:** результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, принимать участие в различных праздничных мероприятиях:

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

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателями группы продлённого дня, родителями.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций. В рамках этой методики можно проанализировать качественные личностные изменения каждого ребенка:

- Мотивацию к образовательной деятельности.
- Самооценку учащегося.
- Отношения в коллективе.
- Уровень физической активности.
- Организаторские способности учащихся.
- Сформированность культурно – гигиенических навыков и др.

2.3. Оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

2.4. Методические материалы

Методические рекомендации по реализации программы

Для реализации данной программы не требуется особо сложный инвентарь и оборудование:

- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, ракетки, кегли,
- спортивная мебель: стенка гимнастическая, скамейки, маты, канат для лазания, сетка;
- подручный и игровой материал: веревки, фишки, воздушные шары,
- природный материал: шишки, желуди, палочки, снежки, различные деревяшки, камешки и пр;
- средства для учителя: свисток, секундомер;
- средства для оказания первой медицинской помощи: аптечка

В процессе игр можно использовать предметы мебели (в помещении) - стулья, столы; на открытом воздухе предметы природы: деревья, горки, пеньки и др.

Разнообразие подвижных игр предполагает варьирование при выборе места проведения. Игры можно проводить в помещении (стандартный спортивный зал, рекреации школы, актовый зал, а также помещение обыкновенного класса); для игры можно использовать оборудованные спортивные площадки, любые асфальтированные площадки небольшого размера, поляны, скверы.

3. Список литературы:

3.1. Литература для педагога

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.В. Былеева, В. Г.Яковлев. - М.: ФиС, 1989.- 216 с.
2. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. - М.: ФиС, 1980.- 217с.
3. Геллер Е.М. Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск.: Народная Асвета, 1960.- 63с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев.- М.: ФиС, 1991.- 73с.
5. Гусак Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе / Ш.З. Гусак.- М.: ФиС, 1965.- 98с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1971.- 92с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: ФиС, 1987.- 132с.
8. Наймитова Э. Спортивные игры / Э. Наймитова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.- 52с.
9. Палиевский С.К. Физкультура в семье / С.К. Палиевский, Е.П. Тук.- М.: ФиС, 1984.- 94с.
10. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 1990.- 188 с.
11. Соколов А.А. Городки / А.А. Соколов.- М.: ФиС, 1967.- 73 с.

12. Васильков Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: ФиС, 1985, 80с.

3.2. Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / - М.: ФиС, 1982.- 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения /– Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /– М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / - М.: ФиС, 1976.- 253 с.
5. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
6. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
9. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
10. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.

4. Приложение

4.1. Игры и их классификация

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

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

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

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

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "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 их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

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

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

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

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

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел

входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

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

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

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

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее

водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

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

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

«Эстафета с булавами». 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 булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

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

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

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

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

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда 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", на середине "щука".

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

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

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

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

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

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

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

"Медвежонок" не может 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 со словами:

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

Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с 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 бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

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

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (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, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

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

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По

сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

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

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

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

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

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

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

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда,

закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Игроков делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6x12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

Белорусская подвижная игра «Лянок». На земле рисуют кружки - гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры.

Правила игры. Побеждает тот, кто займет последнее свободное гнездо.

Русская народная игра «Корзинки» Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Дети водящей пары не должны убежать далеко от остальных играющих. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чье имя назвали, убегает, на его место встает игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

Латышская народная игра «Птица без гнезда» («Путнс без лигздас») Играющие делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т. е. ближе к кругу, - гнездо, второй за ним - птица.

В центре круга чертят небольшой кружок - там водящий. Он считает: «Раз...» - игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» - игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо; «Три!» - птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. При повторении игры дети меняются ролями. *Правила игры.* Птицы вылетают только на счет «Три!». Водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.

Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух» («Хох, джюр, крак, от».) Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, встает на расстоянии одного шага за круг и стоит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот встает за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

Правила игры: Игрок, допустивший ошибку, встает на расстоянии одного шага за круг и стоит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот встает за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

Подвижная игра народов севера «Ловкий оленевод». *Правила игры:* бросать мяч можно только с условного расстояния. В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3-4 м. от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, у кого будет наибольшее число попаданий в оленя.

«Борьба за флаг» (игра народов Кавказа) *Правила игры:* Участвуют две команды. Территория лагеря условно делится на 2 равные половины (можно провести черту или обозначить ориентиры). Каждая команда вешает свой флаг на доступном, видимом месте. Задача обеих команд - захватить флаг противника и пронести его на свою территорию, не будучи осаленным.

«Журавли – журавли» (Къру-къру) В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят

начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д.

Правила игры. Упражнения выполняются всевозрастающем темпе, переходящем в бег до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.