

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Калангуйская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»:

на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖЕНО»:

И.о.директора МБОУ Калангуйская СОШ
_____/ В.А. Бекетов/
приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные и подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Калинина Мария Владимировна, педагог
дополнительного образования.

Содержание

Раздел. №1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел. №2 Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

1.1. Пояснительная записка.

Программа написана на основе **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

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

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996 – р;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки от 28 декабря 2010 г. № 2106;

- Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Устав МБОУ Калангуйская СОШ;

Дополнительное образование в соответствии с частью 1 статьи 75 Федерального закона № 273 – ФЗ направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

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. Он начинает играть до 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 навыком 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 разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Актуальность программы

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.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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 народов Забайкалья (русских, эвенков, бурят, монголов).

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.

Адресат программы. Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при изучении уровень знаний будет дополняться спортивными играми, а объем игр будет увеличиваться.

Набор в объединение осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к спортивным занятиям, по личному заявлению родителей (законных представителей), согласию об обработке персональных данных.

В программу включены следующие разделы: Общеразвивающие игры, игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки), зимние забавы, эстафеты, народные игры, спортивные игры.

Объем и срок освоения программы:

общее количество учебных часов – 72 ч;

количество часов и занятий в неделю – 2 раза в неделю по 1 часу

продолжительность занятий 45 мин.

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2)

Особенности организации образовательного процесса - обучение в объединении проходит в форме групповых занятий. 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.

Основные формы проведения занятий: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

В программу также включены такие формы и виды деятельности работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Основные виды занятий – ведущей формой организации обучения является групповая.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Программа составлена

на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

1.1. Цели и задачи программы.

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

Задачи программы:

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих **ЗАДАЧ**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Забайкалья.
- 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 чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

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

1.1. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общеразвивающие игры	18	3	15	Входной Текущий, промежуточный
2	Игры малой подвижности	10	1	9	Текущий, промежуточный
3	Зимние забавы.	10	1	9	Текущий, промежуточный
4	Эстафеты.	10	1	9	Текущий, промежуточный
5	Народные игры	10	2	8	Текущий, промежуточный
6	Элементы спортивных игр	8	1	7	Текущий, промежуточный
7	Спортивные праздники	4		4	Текущий, промежуточный
8	Заключительное итоговое занятие	2		2	Итоговый

Содержание тем программы

1. Общеразвивающие игры – 18ч

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом. Личная гигиена.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (6 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

2. Игры малой подвижности -10ч

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. 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».
- Игра на внимание "Справа и слева". Разучивание игры «Совушка», «Бег сороконожек».
- Игра на внимание "Посмотри и запомни". Разучивание игры «Белые медведи», «Кошки мышки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц, участвующих в поддержании правильной осанки. Разучивание игры «Салки», «Сбей мяч».

3. Зимние забавы. – 10ч

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

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».

- Игра «Черепахи».
- Игра «Снежные баталии»
- Русская народная забава «Льдинка»
- Игра «Царь горы»

4. Эстафеты. – 10ч

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

Практические занятия:

- Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.
- Беговые эстафеты.
- Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия

5. Народные игры – 10ч

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место 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»
- Разучивание народных игр. Игры бурят: «Сухарбан», «Ботогон буурашалга»
- Разучивание народных игр. Игры эвенков: «Игра в круг». «Добрось палку»
- Разучивание народных игр. Монгольские игры: «Муур хулгана», «Нуугдах»

6. Элементы спортивных игр – 8ч

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Техника безопасности.

Практические занятия:

- Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.
- Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола: Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола; Ведение по прямой, по кругу, зигзагом; Броски в горизонтальную, вертикальную цель.
- Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)
- Игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

- Игры с ведением мяча: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».
- Игры с бросками мяча в цель: «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».
- «Мини – футбол»

7. Спортивные праздники 4

Практические занятия:

- Веселые старты: «Игромания», «Богатырские потешки»
- Спортивные состязания: «День здоровья», «Быстрее, выше, сильнее»

8. Заключительное занятие 2

Практические занятия:

- Фестиваль игр

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемый результат:

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания *этапа начальной подготовки* учащиеся узнают:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- упрощенные элементы спортивных игр и подвижных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры для развития физических качеств;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой.

Морально-волевые качества, которые будут развиваться в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

- **сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.
- **трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
- **выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.
- **решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- **мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- **уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.
- **дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- **самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- **воля к победе** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Планируемые результаты освоения программы

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;

Метапредметными результатами 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 с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Самостоятельные игры	1	Набор группы. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Спортивный зал	Входной
2	Сентябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
3	Сентябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
4	Сентябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
5	Сентябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры Творческое задание	1	Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
6	Сентябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
7	Сентябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
8	Сентябрь			Беседа. Творческое задание	1	История возникновения игр с мячом. Личная гигиена.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
9	Октябрь			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	1	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
10	Октябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	Стадион/ Спортивный	Текущий, промежуточный

					Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	зал	
--	--	--	--	--	---	-----	--

11	Октябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
12	Октябрь			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	1	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
13	Октябрь			Беседа. Творческое задание	1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
14	Октябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
15	Октябрь			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
16	Ноябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
17	Ноябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
18	Ноябрь			Беседа. Творческое задание	1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
19	Ноябрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный

20	Ноябрь			Комплекс упражнений. Малоподвижные игры	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
21	Ноябрь			Комплекс упражнений. Малоподвижные игры Подвижные игры	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
22	Ноябрь			Комплекс упражнений. Малоподвижные игры	1	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
23	Ноябрь			Комплекс упражнений. Малоподвижные игры Самостоятельные игры	1	Игра на внимание "Справа и слева". Разучивание игры «Совушка», «Бег сороконожек».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
24	Ноябрь			Комплекс упражнений. Малоподвижные игры	1	Игра на внимание "Посмотри и запомни". Разучивание игры «Белые медведи», «Кошки мышки».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
25	Декабрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц, участвующих в поддержании правильной осанки. Разучивание игры «Салки», «Сбей мяч».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
26	Декабрь			Беседа. Творческое задание	1	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	Стадион	Текущий, промежуточный
27	Декабрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Скатывание шаров».	Стадион	Текущий, промежуточный
28	Декабрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Гонки снежных комов».	Стадион	Текущий, промежуточный
29	Декабрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Клуб ледяных инженеров».	Стадион	Текущий, промежуточный
30	Декабрь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Мяч из круга».	Стадион	Текущий, промежуточный
31	Январь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Гонка с шайбами».	Стадион	Текущий, промежуточный
32	Январь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Черепахи».	Стадион	Текущий, промежуточный

33	Январь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Снежные баталии»	Стадион	Текущий, промежуточный
34	Январь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Русская народная забава «Льдинка»	Стадион	Текущий, промежуточный
35	Январь			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ. Игра «Царь горы»	Стадион	Текущий, промежуточный
36	Январь			Беседа. Творческое задание	1	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
37	Февраль			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
38	Февраль			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр. Общешкольные соревнования, мероприятия	2	Беговые эстафеты.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
39	Февраль			Подвижные и элементы спортивных игр. Общешкольные соревнования, мероприятия	3	Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
40	Февраль			Подвижные и элементы спортивных игр. Общешкольные соревнования, мероприятия	3	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
41	Март			Беседа. Творческое задание	2	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
42	Март			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
43	Март			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	1	Разучивание народных игр. Игра «Чижик	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный

44	Март			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
45	Март			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
46	Март			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
47	Март			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Разучивание народных игр. Игры бурят: «Сухарбан», «Ботогон буурашалга»	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
48	Март			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Разучивание народных игр. Игры эвенков: «Игра в круг». «Добрость палку»	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
49	Апрель			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Разучивание народных игр. Монгольские игры: «Муур хулгана», «Нуугдах»	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
50	Апрель			Беседа. Творческое задание	1	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Техника безопасности.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
51	Апрель			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	1	Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
52	Апрель			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	1	Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола: Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола; Ведение по прямой, по кругу, зигзагом; Броски в горизонтальную, вертикальную цель.	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
53	Апрель			Комплекс упражнений. Подвижные игры	1	Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)	Стадион/ Спортивный	Текущий, промежуточный

							зал	
54	Апрель			Комплекс упражнений. Подвижные игры. Самостоятельные игры	1	Игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
55	Апрель			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	1	Игры с ведением мяча: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
56	Апрель			Комплекс упражнений. Подвижные и элементы спортивных игр	1	Игры с бросками мяча в цель: «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
57	Май			Спортивная игра	1	«Мини – футбол»	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
58	Май			Подвижные и элементы спортивных игр. Общешкольные соревнования, мероприятия	2	Веселые старты: «Игромания», «Богатырские потешки»	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
59	Май			Подвижные и элементы спортивных игр. Общешкольные соревнования, мероприятия	2	Спортивные состязания: «День здоровья», «Быстрее, выше, сильнее»	Стадион/ Спортивный зал	Текущий, промежуточный
60	Май			Подвижные и элементы спортивных игр. Общешкольные соревнования, мероприятия	2	Фестиваль игр	Стадион/ Спортивный зал	Итоговый

2.7. Условия реализации программы

Условия реализации программы подразумевают наличие

1. Светлый, просторный спортивный зал, стадион, открытая площадка;
2. Музыкальный центр
3. Компьютер
4. Спортивный инвентарь.
5. Гимнастические коврики.
6. Собственный информационный стенд;
7. Возрастного принципа формирования групп. Прием детей в группы проходит без специального отбора и любого возраста. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка;
8. Опытного педагога.

2.8. Формы аттестации

- **Предварительный контроль (вводный)** - проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы.
- **Текущий контроль** - отслеживание активности учащихся в играх на школьных мероприятиях, проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

Способы проверки знаний и умений:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и поселка;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.
- результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:
- **Итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) – спортивное мероприятие.

2.9. Оценочные материалы

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

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

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

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

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

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно

способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы проведения занятий

Структура учебно-практического занятия и его временная характеристика

Любое занятие независимо от условий его проведения состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Продолжительность занятий составляет 45 минут.

2.5. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для школьников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79с.
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.-112с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.- 223с.
4. Литвинова М.Ф. "Подвижные игры и игровые упражнения". – М. Просвещение, 2005г. -215с

5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
6. Пичугин С. С. Подвижные народные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / С. С. Пичугин // Начальная школа: до и после. – 2006. – № 1. – С. 26–2
7. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
8. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
9. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
- 10.«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
- 11.Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
- 12.Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
- 13.Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
- 14.Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Игры и их классификация

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

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 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 чижика, биты или кона и т.д.).

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

Применение 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 народа, игры 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 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 ров», "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 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", "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", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Описание некоторых 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 булав. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают 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 быstroногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м.

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

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

«Встречная эстафета». Игроков делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим 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 выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В

середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

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

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

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

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 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 вырвут 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.

