


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №17»

Согласовано
Заместитель директора
по воспитательной работе
 Е.В.Белоус
« 31 » августа 2017г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №17»
 И.И.Потёмкина
« 1 » сентября 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление: спортивно - оздоровительное

Возраст школьников: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработана
учителем начальных классов
МОУ «СОШ №17»
Колесниковой С.В.

2017 год

Программа по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе авторской программы Бессчетного Д.Н., рецензированный УИПК ПРО 10.10.2013г., федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование.

На внеурочную деятельность по курсу «Подвижные игры» отводится 34 часа в год по 1 часу в неделю, предусмотренной учебным планом.

Актуальность конкретной деятельности.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствуют конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Чепена», «Олени и пастухи» и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на

определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий при водит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.)

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один - за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. На наш взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением

детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. На территории Се верного Кавказа проживают разные народы, поэтому наблюдается интенсивное взаимопроникновение национальных культур, что связано с территориальным перемещением людей. Дети разных национальностей, посещая общеобразовательные учреждения, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Игра как средство воспитания.

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

Оздоровительное значение подвижных игр.

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

Роль и место данного курса.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский; Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы:

1. формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2. содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

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

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Учебно – тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Бессюжетные игры	8
2	Игры – забавы	8
3	Народные игры	8
4	Любимые игры детей	9
5	Итоговое занятие	1
	Итого:	34

Содержание программы внеурочной деятельности

Бессюжетные игры (8ч)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

Игры-забавы (8ч)

Обучающимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Народные игры (8ч)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (9ч)

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Календарно – тематическое планирование

№ уро ка	Наимен ование раздела програ ммы	Тема урока	Планируемые предметы (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения	
			Метапредметные			Факт	План
			Предметные	Универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личностные		
1	Бессюж етные игры	«Ловишки – перебежки»	Обучающийся научится: - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - играть в подвижные игры; - соблюдать правила поведения во время подвижных игр; - контролировать уровень своей	<u>Познавательные УУД:</u> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; <u>Регулятивные УУД:</u> - овладение способностью принимать и сохранять цели и за- дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <u>Коммуникативные УУД:</u> - определение общей цели и путей её достижения;	- воспитание морально-волевых качеств; - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и		
2		«Веселый бег»					
3		«Точный расчет»					
4		«Метко в цель»					
5		«Мяч водящему»					
6		«У кого меньше мячей»					

7		«Паровозик»	двигательной подготовленности, самочувствия;	- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	освоение социальной роли обучающего.			
8		«Береги предмет»	- организовывать и проводить игру по правилам.	- научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.				
9	Игры – забавы	«Собери орехи»	Обучающийся научится:	<u>Познавательные УУД:</u>	- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
10		«Жмурки с колокольчиком»	- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;				
11		«Кто быстрее?»	- соблюдать правила поведения во время подвижных игр;	<u>Регулятивные УУД:</u>		- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
12		«Лошадки и платочек»	- контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия;	<u>Коммуникативные УУД:</u>		- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;		
13		«У оленя дом большой»	- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;		- научиться общаться и		
14		«Краски»						
15		«Быстро возьми»						
16		«Веселые старты»						

				взаимодействовать в игровой деятельности.			
17	Народные игры	Русская народная игра «Гуси – лебеди»	Обучающийся научится: -организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр; -обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр; -представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -формировать навыки здорового образа жизни.	<u>Познавательные УУД:</u> - отличать новое от уже известного с помощью учителя; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <u>Регулятивные УУД:</u> - учиться самоконтролю выполняемой деятельности; - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <u>Коммуникативные УУД:</u> - совместно договариваться о правилах общения; - научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	-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		
18		Русская народная игра «Кот и мышь»					
19		Татарская народная игра «Займи место»					
20		Азербайджанские народные игры «День и ночь»					
21		Белорусские народные игры «Посадка картофеля»					
22		Бурятская народная игра «Волк и ягнота»					
23		Осетинские народные игры «Метание с плеча»					
24		Чувашские народные игры «Тили – рам?»					
25	Любимые игры детей	«Увернись от мяча»	Обучающийся научится: - в доступной форме	<u>Познавательные УУД:</u> - планировать собственную деятельность, распределять	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и		

26	«Два мороза»	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
27	«Большой мяч»	анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.			
28	«Перехватчики»	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения	<u>Регулятивные УУД:</u> - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.			
29	«Мельница»	различными способами, в различных изменяющихся,	<u>Коммуникативные УУД:</u> - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность			
30	«Белые медведи»	вариативных условиях.	- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.			
31	«Пятнашки»					
32	«Волшебные елочки»					
33 34	Весёлые старты ИТОВОЕ ЗАНЯТИЕ					

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Обучающийся научится:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять и выполнять правила игры;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Учебно-методические средства.

1. Дубогай А.Д., Хрущев С.В. Подвижные игры в режиме продленного дня. – М.: Физкультура и спорт, 1986.-31
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
5. . Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./физической культуры, 1983.
6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей, 1986 г. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1 - 9-х классов общеобразовательных школ Курганской области /Под ред. Л.З. Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курган ской области. - Курган. 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

1. Бессюжетные игры

«Ловишки-перебежки»

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

«Веселый бег»

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

«Точный расчет»

Команды из 8-10 человек строятся в 2-3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед, каждой командой на расстоянии 5-8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые и т.д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Варианты: 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50-60 см; победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы;

2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3-5 м; выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.

«Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна за другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу за ними. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Мяч водящему»

Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4-8 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 2-3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

«У кого меньше мячей»

Играют две равные команды, располагаясь на своей половине волейбольной площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на высоте 150-180 см. У игроков каждой команды равное количество мячей. По сигналу они стараются перебросить мяч на площадку соперника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. Запрещается толкать друг друга и отнимать мяч.

«Паровозик»

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

«Береги предмет»

Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается учитель, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только учитель отходит, играющий встает, оставляя кубик на прежнем месте.

2. Игры - забавы

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Жмурки с колокольчиком»

Одному из детей дают колокольчик. Двое других детей - жмурки. Им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют. Если кому-то из детей удастся поймать ребенка с колокольчиком, то они меняются.

Для этой игры нужно ограничить место, так как на большом пространстве малышам трудно ловить детей, особенно с закрытыми глазами.

«Кто быстрее»

На полу разбросаны кубики. Участвуют 2 – 3 человека. Детям закрывают глаза. По сигналу учителя дети на ощупь собирают кубики. Кто больше соберет кубиков.

«Лошадки и Платочек»

Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу учителя «Лошадки» переходят на бег высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер» — обычная ходьба (или простой бег). Во время игры ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал. Игра развивает внимание.

«У оленя дом большой»

Взрослый рассказывает стихотворение, показывая различные движения, которые сопровождают слова. Дети повторяют показанные движения, по возможности стараясь повторять и слова.

У оленя скрестить руки над головой и шевелить
расправленными пальцами.

Дом Соединить кончики пальцев рук над головой, изображая крышу.

Большой Развести руки в стороны,

Он сидит, глядит в окно. Поворачивать головой в разные стороны,

Одна рука от локтя горизонтально под подбородком, другая параллельно ей над головой.

Зайка по полю бежит, Имитировать движения рук и ног при беге.

В дом к нему стучит:

«Тук-тук, дверь открой! Кулаком одной руки стучать по ладони др.

Там в лесу охотник злой Большим пальцем показывать за спину.

Зайка – зайка, забегай, «Манить» к себе двумя руками.

Лапку мне скорей давай! Хлопок одной ладонью по другой.

«Краски»

Один из игроков - "покупатель", другой — "продавец", все остальные — "краски". Каждая "краска" загадывала себе свой цвет и сообщала его "продавцу". "Краски и продавец" садятся на скамью и тут же приходит покупатель: "Тук-тук!" "Кто там?", — спрашивает продавец. "Я, покупатель". "Зачем пришел?" "За краской", "За какой?".

Называется определенный цвет краски; если его нет, "продавец" отвечает: "Такой нет. Скачи по дорожке на одной ножке!" "Покупатель" делает круг на одной ножке и возвращается за новой краской. Если же краска присутствует, "продавец" говорит: "Есть такая. Плати сто рублей". "Покупатель" "расплачивается" — хлопая нужное количество раз по ладошке, "краска" вскакивает и убегает. "Покупатель" старается поймать краску, если получилось — "краска" становится "покупателем".

«Быстро возьми»

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены предметы (кегли, кубики, мешочки, на одну кеглю меньше чем участников игры). По свистку дети передвигаются по кругу. По команде учителя «Быстро возьми», каждый играющий должен быстро взять предмет. Тот, кто не успел взять, выбывает из игры.

Можно выполнять упражнения по кругу до команды учителя. Играть можно до последнего игрока (постепенно убирая предметы, по мере выбывания участников)

«Веселые старты»

Передача мяча над головой

Передача мяча под ногами

Ведение мяча до финиша и обратно руками

Прыжки с мячом, зажатым между ног

Ведение мяча до финиша и обратно ногами.

Переброс мяча друг другу в беге.

3. Народные игры

Русская народная игра «Гуси – лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные гуси – лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

Гуси – гуси!

Га-га-га.

Есть хотите?

Да-да-да.

Гуси-лебеди, домой!

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

Ну летите, же летите,

Только крыльями машите!

Гуси бегут домой, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра заканчивается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Гуси должны «летать» по всей площадке. Волк ловит только после слов хозяина.

Русская народная игра «Кот и мышь»

Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход – нору. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.

Татарская народная игра «Займи место»

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет по кругу в противоположную сторону. Как только, он дотрагивается до одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого дотронулся, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обезжавший круг раньше занимает свободное место, а оставшийся становится водящим. Во время бега нельзя касаться игроков.

Азербайджанская народная игра «День и ночь»

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Белорусская народная игра «Посадка картофеля»

Создаются две команды. Игрок, стоящий первым – капитан, он держит в руках мешочек с пятью «картофелинами». На расстоянии 20 – 30 шагов от каждой колонны начерчены кружки. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картофель по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картофель и т.д.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходит к волку. Овца спрашивает:

- Что ты здесь делаешь?
- Вас жду.
- А зачем нас ждешь?
- Чтобы всех вас съесть!

С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

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

Осетинские народные игры «Метание с плеча»

Для этой игры берется мешочек с песком массой 200-300гр. Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Играющий, несколько отклонившись корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешочек.

Место удара мешочка о землю отмечается. Выигрывает тот, кто бросит дальше.

Чувашские народные игры «Тили – рам?»

В игре участвуют две команды. Игроки обеих команд строятся лицом друг к другу на расстоянии 10-15м. первая команда говорит хором: «тили – рам, тили – рам? (кого вам? Кого вам?)»

Другая команда называет любого игрока из первой команды. Он бежит и старается грудью или плечом прорвать цепь второй команды, взявшей за руки. Потом команды меняются ролями. После вызовов команды перетягивают друг друга через черту.

Если бегущему удастся прорвать цепь другой команды, то он уводит одного в свою команду если бегущий не прорвал цепь, то он сам остается в этой команде.

4. Любимые игры детей

«Увернись от мяча»

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

«Два Мороза»

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

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

«Большой мяч»

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

«Перехватчики»

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

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!

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

«Мельница»

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

«Белые медведи»

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

«Пятнашки»

Место и инвентарь. Зал, площадка; несколько цветных повязок.

Подготовка к игре. Учащиеся выбирают троих-четверых водящих – «пятнашек», которым надевают на руки цветные повязки. Играющие, за исключением водящих, делятся на столько групп, сколько водящих. Каждая группа игроков, соединив руки, образует вокруг своего водящего кружок. За кружками чертится большой общий круг по возможности подальше от кружков.

Описание игры. По сигналу учителя играющие двигаются вправо (влево) и хором говорят: «Мы веселые ребята...». После слова «догнать» играющие разъединяют руки и бегут за линию большого круга. Водящие стараются догнать и запятнать убегающих. Игра повторяется два-три раза, после чего выбирают новых водящих из не пойманных игроков. Побеждают игроки, которых не поймали водящие.

Вариант игры. Кружки двигаются под музыку соответствующим танцевальным шагом.

«Волшебные елочки»

Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит елочки, осматривает их, неровных забирает к себе.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Правила поведения в спортивном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение».	2
2	Основы знаний о физической культуре .	2
3	Весёлые старты.	2
4	Из истории подвижных игр.	2
5	Разучивание подвижных игр. «Море волнуется раз» , «Найди себе пару».	2
6	«Охотники и утки».	2
7	«Волк во рву».	2
8	«Совушка».	2
9	«Попрыгунчики- воробушки».	2
10	«Совушка», «Попрыгунчики- воробушки».	2
11	«Метко в цель». Как закаляться. Обтирание. Обливание.	2
12	«Караси и щука»	2
13	Весёлые старты.	2
14	Закрепление подвижных игр.	6
15	Совершенствование подвижных игр.	6
16	Весёлые старты.	2
17	Подвижные игры с элементами эстафет. «Эстафета с бегом на скорость».	2
18	«Каракатица», «Переправа».	4
19	«Играй, играй, мяч не потеряй».	2
20	«Волки, белки, лисицы».	2
21	«Встречная эстафета», «Змейка».	2
22	«Передал- садись», «Попади в цель».	2
23	Весёлые старты.	2
24	Подвижные игры народов коми. «Беги, олень».	2
25	«Невод».	2
26	«Танцевальные игры».	2
27	«Игры с национальными предметами».	2
28	«Весёлые старты».	2
29	Соревнования среди 1- 4 классов.	2
Всего:		68