

Муниципальный отдел образования администрации МО «Катангский район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании  
Методического совета

Протокол № 8 от «23» мая 2023года



Утверждаю  
Директор

Е.Г.Лыпко

Приказ № 37 о/д от «23» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
**«Подвижные игры»**  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7-12 лет.  
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)  
Срок реализации: 1 год.  
Вид программы: модифицированная

Составила: Золотухина Оксана Борисовна  
Педагог дополнительного образования  
Место реализации: МБОУ ДО Катангский ЦДО

с. Подволошино, 2023 год.

## **Нормативная база программы:**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273;
2. Концепция развития дополнительного образования (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р) и план мероприятий по ее реализации на 2015-2020гг.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 3 сентября 2019г. №467);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

## **Пояснительная записка**

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. 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. Подвижные игры имеют занимательный характер, что позволяет обеспечить позитивное восприятие мира, получение положительных эмоций.

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.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности детей. 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.

**Отличительными особенностями программы** является ее практическая значимость: занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения.

### ***Новизна программы***

Содержание программы выстроено таким образом, что полученные на занятиях теоретические знания, обучающиеся применяют на практике, взаимодействуя с социальными партнёрами, (детские сады, пришкольные лагеря с дневным пребыванием детей) а так же, в рамках социальных проектов, при подготовке творческих работ, проведении деловых и ролевых игр, интеллектуально-познавательных и спортивно-оздоровительных мероприятий и т.д.

Гарантируется возможность выбора любой темы, где ребенок сможет реализовать свои потребности, получить разнообразные знания, умения и навыки и применить их в повседневной деятельности.

**Цель программы:** формирование мотивации сохранения и укрепления здоровья посредством подвижной игры.

### **Задачи программы**

- Обучение правилам подвижной игры
- Развитие статистического и динамического равновесия,
- Развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, наблюдательности, сообразительности и воображения;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья;
- Воспитание интереса к народным играм.

**Адресат программы:** возраст обучающихся 7 – 12 лет.

**Объем программы:** 72 часа

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

### **Требования к квалификации педагога дополнительного образования**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

### **Ожидаемые результаты.**

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности двигательного опыта;
- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований);
- учиться работать по определенному алгоритму

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

#### **Способы проверки знаний и умений:**

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

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

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

## Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	1	-	Опрос-игра Наблюдение
2.	Основные правила народных подвижных игр	2	1	1	Соревнование-игра
3.	Командные народные подвижные игры	8	1	7	Соревнование-игра
4.	Народные игры - эстафеты	13	2	11	Эстафеты
5.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	10	1	9	Соревнование-игра
6.	Зимние забавы	9	1	8	Соревнование-игра
7.	Игры разных народов	13	2	11	Соревнование-игра
8.	Сюжетные игры	10	1	9	Соревнование-игра
9.	Хороводные игры	4	1	3	Соревнование-игра
10.	Итоговые(контрольные) занятия	2	1	1	Анализ результатов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

### Содержание программы

**1. Вводное занятие** (инструктаж по технике безопасности) (теория – 1 час)

*Теория:* Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах народных подвижных игр.

**2. Основные правила народных подвижных игр** (теория – 1 час, практика – 1 час)

*Теория:* Экскурс в историю народных игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

*Практика:* «Горелки с платочком», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте».

**3. Командные народные подвижные игры** (теория – 1 час, практика – 7 часов)

*Теория:* Понятие о команде; цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды,

командные виды спорта.

*Практика:* «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

#### **4. Народные игры – эстафеты** (теория – 2 часа, практика – 11 часов)

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

*Практика:* Начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Скакалка», «Бабка-Ёжка», «Сторож», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

#### **5. Игры, способствующие развитию основных физических качеств** (теория – 1 час,

практика – 9 часов)

*Теория:* История развития народных игр на развитие основных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

*Практика:* «Нитка и иголка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг», «Перестрелка», «Совушка».

#### **6. Зимние забавы** (теория – 1 час, практика – 8 часов)

*Теория:* как правильно одеваться для зимних прогулок, участие в зимних играх.

*Практика:* «Два Деда Мороза», «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота», «Снежки», «Чей ком больше», «Кто кого перетянет», «Снеговик мишень», «Снежная галерея».

#### **7. Игры разных народов** (теория – 2 часа, практика – 11 часов)

*Теория:* Знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

*Практика:* «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан), «Беги, Гуарача, беги!» (Чили), «Больная кошка» (Бразилия), «Салки по кругу» (Танзания).

#### **8. Сюжетные игры** (теория – 1 час, практика – 9 часов)

*Теория:* Знакомство с играми на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик,

пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

*Практика:* «Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь», «охотник и сторож», «Часовые и

разведчики», «Жадный повар», «Зайцы в огороде», «Море волнуется», «Мыши и две кошки»,

«Канатоходцы», «Почта», «Баба-яга», «Самовар».

### **9. Хороводные игры** (теория – 1 час, практика – 3 часа)

*Теория:* Знакомство с историей появления хороводных игр, их названий, правила ведения игры. Развитие коммуникации детей, умение способности общаться, развитие тактильного и эмоционального взаимодействия.

*Практика:* «Пошли козлы по лесу», «Плетень», «Каравай», «Берёзка», «Кострома», «Кошки -мышки», «Ручеёк», «Теремок».

### **10. Итоговые (контрольные) занятия** (теория – 1 час, практика – 1 час)

*Теория:* Подведение итогов по программе 1-ого года обучения, просмотр фотографий, слайд –шоу.

*Практика:* Игровая программа (заключительные игры).

## *Календарно-тематическое планирование*

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	<b>Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)</b>	<b>1</b>	
2	<b>Основные правила народных подвижных игр</b>	<b>2</b>	
2.1	«Горелки с платочком», «Море волнуется раз»	1	
2.2	«Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»	1	
3	<b>Командные народные подвижные игры</b>	<b>8</b>	
3.1	«Бабки»	2	
3.2	«Бабки», «Борющаяся цепь»	1	
3.3	«Борющаяся цепь», «Редька»	1	
3.4	«Редька», «Бес соли соль»	1	
3.5	«Бес соли соль», «Серый волк»	1	
3.6	«Серый волк», «Платок»	1	
3.7	«Платок», «Пирожок»	1	
4	<b>Народные игры - эстафеты</b>	<b>13</b>	
4.1	Эстафеты «Рыболовы»	2	
4.2	«Рыболовы», «Перебежки»	2	
4.3	«Челнок», «Охотники и утки»	2	
4.4	«Сильный бросок», «Мячик кверху»	2	
4.5	«Свечки», «Лови мяч»	2	
4.6	«Колодка», «Зевака»	2	

4.7	«Скакалка», «Бабка-Ёжка»	1	
5	<b>Игры, способствующие развитию основных физичес-ких качеств</b>	<b>10</b>	
5.1	«Нитка и иголка», «На прорыв»	2	
5.2	«Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие»	2	
5.3	«Бой петухов», «Удочка»	2	
5.4	«Волна», «Удержи круг»	2	
5.5	«Перестрелка», «Совушка»	2	
6	<b>Зимние забавы</b>	<b>9</b>	
6.1	«Два Деда Мороза»	1	
6.2	«Подними предмет», «Спуск с поворотом»	2	
6.3	«Слалом на санках», «Проехать через ворота»	2	
6.4	«Снежки», «Чей ком больше»	2	
6.5	«Снеговик-мишень», «Снежная галерея»	2	
7	<b>Игры разных народов</b>	<b>13</b>	
7.1	«Хлопки в ладоши» (Япония)	1	
7.2	«Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция)	2	
7.3	«Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха» (Куба)	2	
7.4	«Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия)	2	
7.5	«Хромая уточка» (Украина), «Огонь-вода» (Украина)	2	
7.6	«Беги, Гуарача, беги!» (Чили), «Больная кошка» (Брази-лия)	2	
8	<b>Сюжетные игры</b>	<b>10</b>	
8.1	«Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь»	2	
8.2	«Часовые и разведчики», «Жадный повар»	2	
8.3	«Море волнуется», «Мыши и две кошки»	2	
8.4	«Канатоходцы», «Почта»	2	
8.5	«Баба-яга», «Самовар»	2	
9	<b>Хороводные игры</b>	<b>4</b>	
9.1	«Пошли козлы по лесу», «Плетень»	2	
9.2	«Кострома», «Кошки-мышки»	2	
10	<b>Итоговые(контрольные) занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	

### **Календарный учебный график**

Начало учебного года - 01.09.2023г., окончание - 24.05.2024г.

Продолжительность учебного года - 36 недель.



Продолжительность занятия по программам дополнительного образования 2 уч. часа, учебный час – 40 минут.

Занятия по программе проводятся 2 раз в неделю.

### **Оценочные и методические материалы**

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

#### **Входной контроль.**

*Цель:* диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся.

Формы оценки: Сдача норм ГТО по возрастам.

**Текущий контроль.** *Цель:* оценка качества усвоения материала.

Формы оценки: Сдача норм ГТО по возрастам.

**Итоговый контроль** проводится по сумме показателей за всё время обучения в объединении. Итоговый контроль может принимать различные формы: Сдача норм ГТО по возрастам. Соревнования.

### **Контрольно-измерительные материалы**

В программе используется оценочная шкала, включающая три уровня освоения программы: начальный, средний, высокий. Каждому уровню соответствует определенный диапазон баллов, набранных конкретным обучающимся по предлагаемой шкале, содержащей следующие критерии:

- затраты времени на освоение программы;
- оценка предметных результатов;
- оценка метапредметных результатов;
- оценка личностных результатов;
- учет творческих достижений.

Уровни усвоения программы:

I-начальный: от 1 до 5 баллов;

II -средний: от 6 до 10 баллов;

III – высокий: от 11 до 15 баллов.

Результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе». Количество таких карт соответствует количеству обучающихся в группе. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы, сводную по группе обучающихся», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество обучающихся чья результативность соответствует:

- I (начальному) уровню;
- II (среднему) уровню;

-III (высокому) уровню освоения программы.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной программы. (Приложение 1), (Приложение 2).

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество обучающихся посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и её дальнейшего усовершенствования. Каждый из предложенных критериев подразделяется на три составляющие позиции. Этим оценочным суждениям присваивается определенное количество баллов, например при учете затрат времени обучающегося на освоение программы:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий по программе – 3 балла.

Аналогичным образом осуществляется учет творческих достижений обучающихся, участвующих в мероприятиях (конкурсах, соревнованиях, олимпиадах и т.д.) на уровне учреждения, района, области и т.д. Здесь баллы не суммируются, выборочно фиксируется одна из трех предложенных позиций, соответствующая уровню максимальных (из перечисленных) достижений обучающегося:

- уровень учреждения -1балл;
- уровень района, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Баллы суммируются по каждому из критериев, после чего осуществляется подсчет общей суммы баллов.

Если итоговое значение попадает в диапазон от 1 до 5 баллов, то это соответствует начальному уровню освоения программы (I); от 6 до 10 включительно – среднему уровню (II); от 11 до 15 – высокому уровню освоения программы (III).

**Критерии оценки предметных результатов** можно дифференцировать на творческий уровень (знания), практический уровень (умения, навыки, то есть действия) и уровень проявления творческих решений (знания). Под творческими решениями будем понимать решение предложенной задачи без предоставления готового алгоритма, другими словами, действие не по образцу.

**Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающихся** включают познавательные, регулятивные и коммуникативные компетенции (универсальные обучающие действия) обучающихся.

Познавательные компетенции проявляются в работе с информацией (её поиске, анализе, отборе, сопоставлении), в осуществлении исследовательской деятельности.

Регулятивные навыки подразумевают саморегуляцию, целеполагание, стрессоустойчивость.

Коммуникативные компетенции – это способность и готовность к сотрудничеству, к работе в команде на общий результат.

**Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающихся** фокусируют внимание на таких позициях, как ответственное отношение к занятиям, соответствие социально-этическим нормам поведения и приверженность гуманистическим ценностям.

Ответственное отношение к занятиям – это пунктуальность, верность данным обещаниям (например, при подготовке коллективного задания), своевременное принятие мер в случае непредвиденных изменений ситуации. Воспитание (включая самовоспитание) ответственного отношения к делу – фундамент будущей успешной профессиональной реализации обучающихся.

Соответствие социально-этическим нормам поведения подразумевает элементарную вежливость, соблюдение границ личного пространства, следование правилам этикета. Социально-этические нормы – это определенные гарантии, снижающие риск возникновения конфликтов как в отдельном коллективе, так и в обществе в целом.

Приверженность гуманистическим ценностям – это необходимое условие «выживания» в обществе. Гуманность проявляется как человеколюбие, уважение к личности, доброе отношение ко всему живому.

## Приложение 1

### Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе

ФИО педагога	Уровень освоения программы (Итоговый)
Название программы	
Номер группы	
ФИО обучающегося	
Творческие достижения обучающегося	

#### Алгоритм подсчета результатов:

1. Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
2. Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
		I полугодие	II полугодие	
<b>1. Временные затраты на освоение программы</b>				
- посещение менее 30% занятий по программе	1			
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2			

-посещение более 60% занятий по программе	3				
<b>2.Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося</b>					
-теоретический уровень (знания)	1				
-практический уровень (умения, навыки)	1				
-проявление творческих решений (на уровне объединения)	1				
<b>3.Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося</b>					
-познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	1				
-регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	1				
-коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	1				
<b>4.Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося</b>					
-ответственное отношение к занятиям	1				
-соответствие социально-этическим нормам поведения	1				
-приверженность гуманистическим ценностям	1				
<b>5.Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)</b>					
-уровень учреждения	1				
-уровень района, области	2				
-всероссийский или международный уровень	3				
<b>Сумма баллов</b>					
Уровень	диапазон начального уровня	1-5	I	I	I
	диапазон среднего уровня	6-10	II	II	II
	диапазон высокого уровня	11-15	III	III	III
Дата собеседования:					

## Приложение 2

Диагностическая карта оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы, сводная по группам обучающихся

ФИО

Педагога \_\_\_\_\_

Название

Программы \_\_\_\_\_

Номер

Группы \_\_\_\_\_

Период

Обучения \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы  
(итоговый %)

I	%
II	%
III	%

### Алгоритм заполнения карты:

1. Педагог оценивает результаты освоения программы группой обучающихся в конце каждого полугодия;
2. Педагог осуществляет итоговую аттестацию в конце учебного года;

3. №5\* – учитывается только для программ со сроком реализации более одного года.

Параметры результативности	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
	I полугодие	II полугодие	
1.Количество обучающихся, посещают занятия			
2.Используемые формы контроля:			
3.Количество обучающихся в % освоивших программу (этап) в разной степени:			
- I начальный уровень			
- II средний уровень			
- III высокий уровень			
4.Сохранность контингента в %			
- на конец первого полугодия			
- на конец учебного года			
5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество обучающихся в %			
- переведенных на следующий учебный год			
- не переведенных на следующий учебный год			
6.Необходимость корректировки программы:			
Дата собеседования:			
Подпись педагога, осуществляющего диагностику:			

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

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

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

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

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

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 обучающихся 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 обучающихся.

#### **Материально – техническое обеспечение программы:**

Спортивный зал с хорошим освещением и вентиляцией.

1. Ноутбук (1)
2. Проектор (1)
3. Колонки (1),
4. Мячи (3шт),
5. Скакалки (15шт),
6. Обручи (6шт)
7. Гимнастические палки (3)
8. Кегли (15шт)
9. Ракетки (2 пары)
10. Канат (2 шт.)
11. Гимнастические скамейки (2 шт.)
12. Гимнастические маты (6 шт.)

#### **Литература**

##### **Для педагогов:**

1. Богданов В. П. «Будьте здоровы» оздоровительная физическая культура, методическое пособие, Москва, 2001г.

2. Панкеев И «Русские народные игры» 2003г.Москва.

#### **Интернет-источники:**

1. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в

преподавании физической культуры.

2. <https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/igry-dlja-detei-zimoil> Игры зимой.

3. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

#### **Для детей и родителей**

1. Скиннер Адам «Спортопедия», М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021-108с.

2. Улусан Рукие «Я люблю Йогу», М.: Эксмодетство, 2022-64 с.

3. Григорьян Т.А. «Беби – фитнес», М.: Феникс, 2021 – 412 с.

4. Кретьова К.А., Мохов Д.Е. «Будь здоров!», М.: Питер, 2021 – 30 с.

## **Приложение**

### **Игры и их классификация**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Описание игр и эстафет.**

**«Салки».** Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В



дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

**«Вызов номеров».** Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до 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 быстроногих».** Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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

**«Встречная эстафета».** Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают 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 перебежать 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 распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать 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 (1x1 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 переступить 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 выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока одна из команд не пересалит всех игроков противника.