

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования администрации муниципального образования**

**"Асекеевский район"**

**МБОУ Красногорская СОШ**

РАССМОТРЕНО

ММО



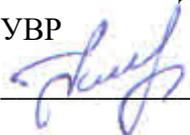
Гоменюк В.И.

Протокол № 1

от «22» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Глазунова Ж.А.

от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Тимошенко М.Н.

Приказ № 112

от «22» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности по физической культуре «Подвижные игры»

для обучающихся 1 – 4 классов

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 4года

**п. Красногорский 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик внеурочной общеобразовательной общеразвивающей программы:	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.1.2.	Направленность программы	5
1.1.3.	Уровень освоения программы	5
1.1.4.	Актуальность программы	5
1.1.5.	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.6.	Адресат программы	5
1.1.7.	Объем и сроки освоения программы	5
1.1.8.	Формы организации образовательного процесса	5
1.1.9.	Режим занятий	5
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1	Учебный план	6
1.3.2	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	21
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение	21
2.3.	Формы аттестации/контроля	21
2.4.	Оценочные и диагностические материалы	22
2.5.	Методическое обеспечение	23
3.	Литература и электронные ресурсы	24
4.	Приложения	25

## **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание 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.

### **1.1.1. Нормативно-правовая база**

- Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.)

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 13 июня 2023 года) (редакция, действующая с 18 июня 2023 года)

- Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2015 № 2471-р «Концепция информационной безопасности детей»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.12.2013 № 2506-р «Концепция развития математического образования в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г.)

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)

План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р)

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Красногорская средняя общеобразовательная школа»;
- Авторская программа по внеурочной деятельности В.И.Ляха «Подвижные игры».

### **1.1.2.Направленность программы:** физкультурно-спортивная

#### **1.1.3.Уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет базовый уровень - 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.

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

**1.1.5.Новизна и отличительная особенность данной программы заключается:** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов России.

**Вид программы:** модифицированная программа.

**1.1.6. Адресат программы:** программа направлена на обучение детей 7-10 лет.

#### **1.1.7.Объем и сроки освоения программы**

В МБОУ Красногорская СОШ программа внеурочного курса «Подвижные игры» реализуется следующим образом:

1 год – 33 часа; 2 год – 34 часа; 3 год – 34 часа; 4 год – 34 часа; всего – 135 часов.

#### **1.1.8.Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения - очная.

Форма организации образовательного процесса:

познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, игры на свежем воздухе, беседы о здоровом образе жизни.

Формы организации деятельности обучающихся:

коллективная, индивидуальная, парная, фронтальная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 1 час.

### **1.2.Цель и задачи программы:**

**Цель:** - Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### Задачи программы:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
  - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях

## 1.3.Содержание программы

### 1.3.1.Учебный план

#### 1 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1	Здоровый образ жизни	5	1	4	Тестирование, практические занятия	Входное тестирование
2	Современные подвижные игры	28	2	26	Тестирование, практические занятия	Промежуточное тестирование

#### 2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1	Здоровый образ жизни	8	2	6	Промежуточное тестирование	Промежуточное тестирование
2	Современные подвижные игры	26	4	22	Промежуточное тестирование	Промежуточное тестирование

#### 3 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1	Здоровый образ жизни	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточное тестирование
2	Современные подвижные игры	26	4	22	Тестирование, практические занятия	Промежуточное тестирование

#### 4 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1	Здоровый образ жизни	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточное тестирование
2	Современные подвижные игры	26	4	22	Тестирование, практические занятия	Итоговое тестирование

## 1.3.2.Содержание программы

### 1 класса

#### 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

#### 4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

### 2 класса

#### 1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила

игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**4. Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

**5. Занимательные игры.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

### 3 класса

**1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия).** Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

**2. Подвижные игры без мячей.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

**3. Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

**4. Спортивные и подвижные игры с мячами.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.**

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

**6. Соревнования.** Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

## 4 класс

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

### **Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

#### 1.4. Планируемые результаты изучения предмета

Ожидаемые результаты освоения программы сформулированы в контексте Концепции развития дополнительного образования и отслеживаются по трем компонентам: *предметный, метапредметный и личностный*, что позволяет определить динамику развития каждого обучающегося.

**Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»** является формирование следующих умений:

целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

реализации;  
учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  
различать способ и результат действия;  
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**Познавательные УУД:**

добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;  
перерабатывать полученную информацию, делать выводы;  
преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;  
устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД:**

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);  
адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;  
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;  
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  
формулировать собственное мнение и позицию;  
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  
совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;  
учиться выполнять различные роли в группе.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;  
развитие физических способностей;  
освоение правил здорового и безопасного образа жизни;  
развитие психических и нравственных качеств;  
повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;  
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;  
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:**

основы истории развития подвижных игр в России;  
педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## 2.1. Календарный учебный график

### 1 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Здоровый образ жизни	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Личная гигиена	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Нарушение осанки	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
6			Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			«Поймай рыбку»	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			«Цепи кованы»	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9				1	групповое	Спортзал	Практическая

			Профилактика травматизма		занятие		работа
10			«Змейка на асфальте»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			«Бег с шариком»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			«Нас не слышно и не видно»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			«Третий лишний»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
14			«Ворота»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
15			«Чужая палочка»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
16			«Белки, шишки и орехи»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
17			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			Нарушение осанки	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			«След в след»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			Эстафета	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			«Мишень»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
22			«С кочки на кочку»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			«Без пары»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
24			«Веревочка»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
25			«Плетень»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
26			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
27			«Кто больше»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
28			«Успевай, не зевай»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
29			«День и ночь»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
30			«Наперегонки и парами»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			«Ловушки-перебежки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			«Вызов номеров»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа

33			Здоровый образ жизни	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестирование
----	--	--	----------------------	---	-------------------	----------	-----------------------

## 2 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Здоровый образ жизни	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Личная гигиена	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Нарушение осанки	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
6			Старинные подвижные игры: «Двенадцать палочек»	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			«Катание яиц»	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			«Чижик»	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
10			«Пустое место»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			«Городки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			«Пятнашки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			«Волки и овцы»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
14			«Намотай»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа

			ленту»		занятие		
15			«Лапта»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
16			«Без соли соль»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
17			«Чет-нечет»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			«Серый волк»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			Нарушение осанки	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
22			«Платок»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			«Кто боится колдуна?»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
24			«Догонялки на санках»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
25			«Лучники»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
26			«Волк»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
27			«Камнепад»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
28			«Шаровки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
29			«Горелки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
30			«Штандер»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			«Рыбки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			«Бабки»	1	групповое	Спортзал	Практическая

					е занятие		я работа
33			«Казачьи-разбойники»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
34			Эстафета	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестирование

### 3 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Здоровый образ жизни	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Личная гигиена	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Нарушение осанки	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
6			Русские народные игры и забавы “Щука”	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			“Водяной”	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			“Третий лишний”	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			“На золотом крыльце сидели...”	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
10			“Кондалы”	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			“Ворота”	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			“Слон”	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			“Козел”	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа

14			«Лягушки и цапля»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
15			«Волк во рву»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
16			«Прыгуны»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
17			«Лошади»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			«Птички и клетка»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			«Северный и южный ветер»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			«Бой петухов»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
22			«Караси и щука»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			«Лиса в курятнике»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
24			«Река и ров»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
25			<u>«Горячая картошка»</u>	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
26			<u>«Заяц без логова»</u>	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
27			<u>«Подвижная цель»</u>	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
28			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
29			<u>«Бредень»</u>	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
30			<u>«Заколдованный замок»</u>	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			<u>«Али-баба»</u>	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			«Два	1	групповое	Спортзал	Практическая

			Мороза»		е занятие		я работа
33			"Жар-птица".	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа я работа
34			"Перетягива ние воза".	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестировани е

#### 4 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Здоровый образ жизни	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Личная гигиена	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Профилактика травматизма	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Нарушение осанки	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
6			Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			«Жребий»	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			«Волки во рву»	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			«Волки и овцы»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа
10			«Медведь и вожак»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа
11			«Водяной»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа
12			«Невод»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа
13			«Чехарда»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа
14			«Птицелов»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа
15			«Жмурки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа
16			Профилактика	1	групповое занятие	Спортзал	Практическа ая работа

			травматизма				
17			«Дуга»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			«Кот и мышь»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			«Ляпка»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			«Заря»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			«Гуси»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
22			«Удар по веревочке»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			«Зайки»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
24			«Прыганье со связанными ногами»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
25			«У медведя во бору»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
26			«Гуси»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
27			«Бой петухов»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
28			«Переездной конь»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
29			«Зелёная репка»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
30			«Дударь»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			«Капустка»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			«Солнышко»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
33			«В круги»	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
34			«Медом или сахаром»	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестирование

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного обучающегося или на одну группу обучающихся.

- спортивный инвентарь, оборудование, расходные материалы к ним, справочная литература, плакаты и т.п.;

- наградной материал: грамоты, призы и т.п.;

**Учебное оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Реализация программы предусматривает следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

-выполнение практической работы;

-тестирование;

-соревнование.

*Виды контроля:*

-вводный - проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

-текущий - проводится в ходе учебного занятия для закрепления знания по данной теме;

-итоговый - проводится после завершения всей учебной программы;

-наблюдение за обучающимися в процессе работы;

-индивидуальные и коллективные проекты.

### Формы и сроки отслеживания результатов

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы контроля
<b>Входная диагностика</b>		
Сентябрь/ Январь	Определение уровня личностного развития, уровня развития физических способностей	Опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение.
<b>Промежуточная диагностика</b>		
В течение года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, оценка проекта, квест-карты, соревнования.
<b>Итоговая диагностика</b>		
Май	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение	Спортивный праздник

	результатов обучения. Мотивирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	--	--

#### 2.4. Оценочные и диагностические материалы

Предметом оценивания по программе являются: набор основных знаний, умений, практические навыки по программе; универсальные учебные действия; важнейшие личностные свойства учащегося.

Для определения достижения учащимися планируемых результатов используются следующие диагностические методики:

**Показатели и критерии по уровням освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»**

**Оценивание предметных результатов обучения: теоретическая подготовка учащегося**

Оцениваемые параметры	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Знает происхождения подвижных игр.	<b>Высокий уровень:</b> учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренной программой. <b>Средний уровень:</b> объем усвоенных знаний составляет более 1/2. <b>Низкий уровень:</b> объем усвоенных знаний составляет менее 1/2.
		Знает правила подвижных игр.	
		Знает правила техники безопасности во время Подвижных игр	
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Знает названия и правила В подвижных играх	<b>Высокий уровень:</b> учащийся специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. <b>Средний уровень:</b> сочетает специальную терминологию с бытовой.
		Знает основные понятия и Правила техники игр. Тактические приемы	
		Умеет объяснить простейшие правила подвижной игры.	

			<b>Низкий уровень:</b> как правило, избегает употреблять специальные термины.
--	--	--	---

Оценивание предметных результатов обучения: практическая подготовка учащегося

Оцениваемые параметры	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Умеет объяснить правила игры и ее последовательность.	<p><b>Высокий уровень:</b> учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.</p> <p><b>Средний уровень:</b> объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> учащийся овладел менее 1/2 предусмотренных умений и навыков.</p>
		Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры.	
		Применяет правила техники безопасности во время практической деятельности. Владеет тактическими приемами во время игры.	
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании оборудования	Владеет элементарными практическими умениями..	<p><b>Высокий уровень:</b> учащийся понимает последовательность игры, не испытывает особых трудностей.</p> <p><b>Средний уровень:</b> играет с помощью педагога.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> испытывает серьезные затруднения.</p>
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Использует приобретённые знания и умения.	<p><b>Высокий уровень:</b> творческий уровень - учащийся выполняет практические задания быстро.</p> <p><b>Средний уровень:</b> репродуктивный уровень - может объяснить правила игры с помощью педагога.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> начальный уровень - выполняет лишь простейшие движения, с трудом запоминает порядок действий при игре.</p>

## 2.5. Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение преподавания курса «Подвижные игры» формируется на основе Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях на 2022/23 учебный год, согласно приказу Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

- 1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
- 2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 2012г
- 3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 2002г.
- 4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.2007г.
- 5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 2013г.
- 6. <http://vashechudo.ru/> игры зимой

## 3. Литература и электронные ресурсы

Баршай В. М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 320 с. (Серия «Мир вашего ребенка»).

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе./ сост. О.В. Поляков. - Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н. Н. Шапцева. Учитель, 2009. - 184 с.

Подвижные игры: 1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М: ВАКО, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).

Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие . - М.: Баласс, 2008. - С. 128. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).

Электронные ресурсы:

[www.shkolnik.ru](http://www.shkolnik.ru)

[www.vaco.ru](http://www.vaco.ru)

[www.academkniga.ru](http://www.academkniga.ru)

[www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)

### Игры и их классификация

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты. С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

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

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

#### **Описание игр и эстафет.**

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

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

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

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

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

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

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

**«Круговая охота».** Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. 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 непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их.

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

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

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

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

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может 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 пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

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

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

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

**«Метание в цель»**. Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (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 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 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.