

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Старобесовская основная общеобразовательная школа им. А. Ф. Юртова

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол №4
от «18» июля 2024 г.
Руководитель МО
_____ Л.А. Булыгина

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ В.П. Бикметова
«18» июля 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ Старобесовской ООШ
_____ С. П. Ишмаева
Приказ № 69
от «18» июля 2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый
Категория детей с ОВЗ.

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Булыгина Людмила Анатольевна

Старая Бесовка
2024 г

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебно-тематический план.....	7
1.5. Содержание учебно-тематического плана	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Организационно-педагогические условия реализации программы	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Воспитательный компонент	15
3. Список литературы	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Подвижные игры «разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Уставом и локальными актами МОУ Старобесовской ООШ, регламентирующими процесс функционирования и развития образовательной организации (ссылка на сайт: <https://shkolastarobesovskaya-r73.gosweb.gosuslugi.ru/>);

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МОУ Старобесовской ООШ;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МОУ Старобесовской ООШ;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МОУ Старобесовской ООШ;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы объясняется тем, что большая часть активной деятельности ребенка проходит в игре, а данная программа создает условия для общего развития ребенка, обеспечивая его эмоциональное благополучие, интеллектуальное и духовное развитие его личности, укрепляя здоровье.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремленность, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-

двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма.

Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение.

Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Для детей с ОВЗ дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности

Отличительные особенности программы:

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Однако содержание и количество игр является примерным, и может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

Педагогическая целесообразность:

Игровая форма проведения физкультурных занятий является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно - развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

Школьный возраст является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

Новизна программы:

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Категория учащихся по программе

Программа рассчитана на учащихся школьного возраста (7 – 15 лет). Принимаются все желающие (дети ОВЗ), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 10-15

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу с каждой группой

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Цель - способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

-формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела; содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;

-создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе

Развивающие:

- развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу, развивать умение ориентироваться в пространстве

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить разминки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
 технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

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

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	8	8	0	Практическая часть
	Общая физическая подготовка	28	0	28	Практическая часть
	Подвижные игры	32	0	32	Практическая часть

Контрольные и итоговые занятия	4	0	4	Практическая часть
Итого	72	8	64	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретические знания

Теория Знания об основных правилах подвижных игр

Практика: игры малой интенсивности

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм.

Основные понятия о подвижных играх. История возникновения игры.

Образовательное значение подвижных игр. Воспитательное значение подвижных игр.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Теория: Роль и значение гимнастических и легкоатлетических комплексов упражнений для занимающихся. Подбор упражнений для подготовки к конкретной игре. Роль и значение силовых упражнений.

Практика: Равномерный бег. Беговые упражнения, метания, полосы препятствий, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, гимнастические упражнения.

Раздел 3 Подвижные игры

Теория: Оздоровительное значение подвижных игр. Классификация игр. Развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) средствами игры. Основы организации и методики проведения подвижных игр. Осуществление руководства процессом игры.

Практика: «Охотники и лисицы», «Защита крепости», «Космонавты», «Два мороза», «У медведя во бору», «Метко в цель», «Гуси-лебеди», «Охотники и зайцы», «Лапта», «Горелки».

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: спортивный зал

Время проведения занятий:

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 34

2 полугодие – 38

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1.	Основные понятия о подвижных играх. История возникновения игры.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	сентябрь	
2.	Образовательное значение подвижных игр. Воспитательное значение подвижных игр. Оздоровительное значение подвижных игр. Классификация игр. Развитие физических качеств (сила, быстрота,	2	лекция	Контрольное занятие	сентябрь	

	ловкость, выносливость, гибкость) средствами игры.					
3.	Основы организации и методики проведения подвижных игр. Осуществление руководства процессом игры.	2	Практическое занятие		сентябрь	
4.	Оборудование места занятий, инвентарь для подвижных игр.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	сентябрь	
5.	Общефизическая подготовка (развитие основных двигательных качеств).	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	октябрь	
6.	Роль и значение гимнастических и легкоатлетических комплексов упражнений для занимающихся. Подбор упражнений для подготовки к конкретной игре. Роль и значение силовых упражнений.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	октябрь	
7.	Общеразвивающие упражнения	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	октябрь	
8.	Равномерный бег. Беговые упражнения.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	октябрь	
9.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	ноябрь	

10.	Метания	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	ноябрь	
11.	Акробатические упражнения	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	ноябрь	
12.	Акробатические упражнения	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	ноябрь	
13.	Полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	декабрь	
14.	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Лекция	Контрольное занятие	декабрь	
15.	Упражнения для мышц туловища и шеи.	2	Лекция	Контрольное занятие	декабрь	
16.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	декабрь	
17.	Гимнастические упражнения.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	январь	
18.	Подвижная игра: Два Мороза.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	январь	
19.	Подвижная игра: У медведя во бору.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	январь	
20.	Подвижная игра: Гуси-лебеди.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	февраль	
21.	Подвижная игра: Охотник и зайцы.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	февраль	
22.	Подвижная игра: Октябрята.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	февраль	
23.	Подвижная игра: Космонавты.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	февраль	

24.	Подвижная игра: Кто дальше бросит.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	март	
25.	Подвижная игра: Метко в цель.	2	Лекция	Контрольное занятие	март	
26.	Подвижная игра: Выбивной.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	март	
27.	Подвижная игра: Охотники и лисицы	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	март	
28.	Подвижная игра: Защита крепости	2	Лекция	Контрольное занятие	апрель	
29.	Русская народная игра: Горелки	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	апрель	
30.	Русская народная игра: Лапта	2	комбинированное	Контрольное занятие	апрель	
31.	Русская народная игра: Жмурки	2	комбинированное	Контрольное занятие	апрель	
32.	Полоса препятствий.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие. норматив	май	
33.	Эстафеты.	2	Практическое занятие	Контрольное занятие	май	
34.	Выполнение контрольных нормативов.	4	Практическое занятие	Контрольное занятие	май	
35.	Контрольные игры.		Практическое занятие	Контрольное занятие норматив	май	

При разработке разноуровневой программы целесообразно в табличную форму календарного учебного графика включить дополнительную графу «Режимы работы обучающихся», так как при реализации содержания разноуровневой программы должны быть предусмотрены разные варианты подачи материала, исходя из индивидуального темпа, объема освоения знаний, умений, компетенций и уровня развития обучающихся.

К числу таких режимов можно отнести:

интенсивный режим;

режим групповой работы;

консультационный режим (в том числе, в дистанционном режиме);

режим реализации индивидуального образовательного маршрута и персональной траектории развития обучающегося.

режим экспертной поддержки и т.д.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- "День здоровья"

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:
методы:

- организация самостоятельного выбора;
- обобщения и закрепления приобретённых знаний и умений.
- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка соревновательных и лидерских качеств обучающихся

формы:

- участие в соревнованиях, эстафетах;
- выполнение физических упражнений, проявление смекалки, активная командная работа.

3.3. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

По окончании, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

Низкий уровень. Воспитаннику трудно дается работа в групповых, командных упражнениях. При выполнении заданий обучающийся постоянно нуждается в помощи педагога. Не контактный, замкнутый.

Средний (допустимый) уровень. Воспитанник часто нуждается в помощи

педагога при выполнении тех или иных упражнений. Не проявляет должной активности и самостоятельности.

Высокий уровень. Ребёнок проявляет креативность и самостоятельность, с удовольствием участвует во всех спортивных мероприятиях. Обучающийся всегда проявляет лидерские качества, активность в играх и конкурсах.

Дифференцированный подход в обучении детей осуществляется с учетом их индивидуальных особенностей, в соответствии с их интересами.

2.3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100м². Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры». Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.4 Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

выход запасам энергии ребенка, развитие координации, повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье, развитие навыков общения, уметь оценивать и делать соответствующие выводы

Задачи воспитательной работы

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств ребенка: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки“ после сильного возбуждения, сдерживать

свои эгоистические порывы. В игре имеют место противодействия одного игрока другому, одной команде – другой. В связи с этим перед играющими учениками возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить сложившуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнять его. В силу этого игры помогают развитию самопознания.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, прогулка, викторина,

Методы воспитательной работы

беседа, упражнение, игра, наблюдение,

Планируемые результаты воспитательной работы

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Веселые старты	Развитие соревновательного духа	соревнования	декабрь
2	Весенняя спартакиада	Развитие соревновательного духа	соревнования	Май

Картотека подвижных игр. «Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «воробьи» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

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

«Паровозик»

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

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

«Собери орехи»

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

«Не оставайся на полу»

Выбирается ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только учитель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Кто сделает меньше прыжков?»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев.

Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер.

Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Гуси-лебеди»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега врассыпную, развивать навыки бега с ловлей и увёртыванием; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал воспитателя.

Ход: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. «Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух: Гуси, гуси» Гуси: (останавливаются и отвечают) Га-га-га!

Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите вы домой! Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается новый волк и пастух.

«Хитрая лиса»

Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную с ловлей и увёртыванием; развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче: «Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«Лесная эстафета»

Цель: приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

Ход: Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной стороне поляны. На другой стороне поляны выбираются 2-3 дерева, расположенные на одинаковом расстоянии от играющих. По свистку или другому сигналу воспитателя стоящие в командах первыми быстро бегут, пересекая полянку, оббегают своё дерево и возвращаются назад. Следующие игроки стоят наготове, протянув левые руки вперёд ладонью вверх. Когда первые прибегают, они прикосновением руки передают эстафету, и тогда бегут дети, стоящие вторыми. Побеждает та команда, чьи игроки раньше и безошибочно выполняют задание.

Варианты эстафет:

- каждый игрок оббегает дерево 2-3 раза;
- каждый игрок оббегает деревья 2 раза, описывая вокруг них восьмёрку;
- выполнять задание парами, взявшись за руки.

"Всадник"

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Оборудование: -

Содержание: Играющие распределяются по парам: один - "конь", другой - "наездник". Игрок-"конь" вытягивает руки назад-вниз, игрок-"наездник" берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

«ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

Цель игры: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: колокольчик, повязки.

Ход игры: играющие сидят на скамейках или стульях по одной линии или

полукругом. На некотором расстоянии от играющих лицом к ним стоит ребенок с колокольчиком. Одному из детей завязывают глаза, и он должен найти ребенка с колокольчиком и дотронуться до него; тот же старается уйти (но не убежать) от водящего и при этом звонит.

Вариант. Несколько детей с завязанными глазами стоят в кругу. Одному из детей дают в руки колокольчик, он бегаёт по кругу и звонит. Дети с завязанными глазами должны поймать его.

«Скок-перескок»

На земле чертят большой круг диаметром 25 м, внутри него—маленькие кружки метром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!»

После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется на месте, становится водящим.

Правила игры. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

«Медведи и пчелы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы: одна – пчелы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне – берлога медведей. По условному сигналу пчелы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчелы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Учитель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчелы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

«Кто скорее до флажка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны, не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

3. Список литературы:

1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.
2. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
3. П. А. Киселев» Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.
5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

<http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

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

<http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.