

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08. 2019 г  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
В.В. Лаврешина  
«28» 08 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры народов Поволжья»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Грузин Владимир Владимирович, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2019 г.

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Направленность – физкультурно-спортивная**

Дополнительность программы по отношению к программам общего образования заключается в : в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Представляет собой вариант объединений спортивно- оздоровительной деятельности обучающихся, создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и может использоваться в качестве:

- программы гармоничного развития детей средствами подвижных игр в рамках дополнительного образования.

**Актуальность данной 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.

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

**Инновационность** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, чувашей, мордвы, татар).

**Адресат программы** - Возраст детей, участвующих в реализации программы: с 7 лет. Возрастные особенности детей объясняются завершением полуростового скачка. В этот период замедляются темпы роста, прогрессирует созревание ЦНС и дыхательной системы в связи с тем, что совершенствуется формы реагирования организма на воздействия биологической и социальной сферы. Дети в этом возрасте проявляют полную готовность к словесной инструкции. При проведении подвижных и спортивных игр, специальных упражнений следует учитывать слабости тормозных и преобладание возбуждательных процессов. Ведущий вид деятельности игра переходит в учебную деятельность. Поэтому дети данного возраста способны не только играть, но и освоить информацию о технике игры.

**Объем и срок освоения программы** общее количество учебных часов – 156 часов, 4 часа в неделю.

**Формы обучения** – очная. Программа по внеурочной деятельности составлена на основе нормативных документов:

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

-Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ(ред. От 26.07.2019) "Об образовании в Российской Федерации" Глава 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых

-Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

-Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N298н "Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано Минюсте России 20.08.2014 N33660)

-Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 "О направлении информации" (Вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

**Особенности организации образовательного процесса** соответствует образовательным программам в объединении по подвижным играм, сформированных в группы обучающихся разных возрастных категорий (1 – 4 классы).

#### **Режим занятий.**

Общее количество в год – 156 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Уровень реализованной программы:** стартовый, соответствует содержанию программы освоения.

**Описание форм сетевого взаимодействия:** данная программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе МБОУ СШ № 29.

#### **1.2. Цель и задачи программы .**

**Цель:** сформировать у обучающихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры

#### **Задачи:**

**Образовательные:**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

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

•

**1.3. Содержание программы.**

**Учебный план**

№	Раздел программы	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
<b>Модуль -1</b>				
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	8 ч.	2ч.	6ч.
2.	Игры с мячом.	10 ч.	2 ч.	8 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	8 ч.	2 ч.	6ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	14ч.	2 ч.	12ч.
5.	Зимние забавы.	8ч.	2 ч.	6 ч.
6.	Эстафеты.	4 ч.	2 ч.	2ч.
7.	Народные игры	16 ч.	2 ч.	14ч.
Итого:		68 ч.	14ч.	54ч.

## Модуль №2

1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	10 ч.	2ч.	8ч.
2.	Игры с мячом.	12 ч.	2 ч.	10 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	12 ч.	2 ч.	10 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	18 ч.	2 ч.	16 ч.
5.	Зимние забавы.	12 ч.	2 ч.	10ч.
6.	Эстафеты.	6 ч.	2 ч.	4ч.
7.	Народные игры	18 ч.	2 ч.	16ч.
Итого:		88 ч.	14ч.	74ч.

### Содержание учебного плана

#### Модуль -1

##### 1 Раздел. Игры с бегом (8 часов).

*Теория(2 часа).* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия (6часов):*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Входящая диагностика. Бег 30 м.

##### 2 Раздел. Игры с мячом (10 часов).

*Теория(2ч.).* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия(8ч.):*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **3 Раздел. Игра с прыжками (8 часов).**

*Теория(2ч.).* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия(6ч.):*

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

### **4 Раздел. Игры малой подвижности (14 часов).**

*Теория(2ч.).* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия(12ч.):*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **5 Раздел. Зимние забавы (8 часов).**

*Теория(2ч.).* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия(6ч.):*

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

### **6 Раздел. Эстафеты (4 часов).**

*Теория(2ч.).* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия(2ч.):*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **7. Раздел. Народные игры (16 часов)**

*Теория(2ч.).* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия(14ч.):*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
- Промежуточная диагностика. Подтягивание на высокой перекладине.

## **Модуль -2**

### **1 Раздел. Игры с бегом (10 часов).**

*Теория(2ч.).* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия(8ч.):*

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

### **2 Раздел. Игры с мячом (12 часов).**

*Теория(2ч.).* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия(10ч.):*

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

### **3 Раздел. Игра с прыжками (12 часов).**

*Теория(2ч.).* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия(10ч.):*

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

### **4 Раздел. Игры малой подвижности (18 часов).**

*Теория(2ч.).* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия(16ч.):*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **5 Раздел. Зимние забавы (12 часов).**

*Теория(2ч.).* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия(10ч.):*

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

### **6 Раздел. Эстафеты (6 часов).**

*Теория(2ч.).* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия(4ч.):*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **7. Раздел. Народные игры (18 часов)**

*Теория(2ч.).* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия(16ч.):*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

**Итоговая диагностика. 6 мин. бег.**

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **Модель-1**

<b>Обучающийся должен знать:</b>	<b>Обучающийся должен уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоции других людей</li> <li>- историю возникновения и развития подвижных игр</li> <li>- значение и место подвижных игр в системе физического воспитания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выразить свои эмоции;</li> <li>- делать выводы в результате совместной работы объединения и педагога;</li> <li>- оформлять свои мысли в устной форме.</li> </ul>

## Модуль -2

Обучающийся должен знать:	Обучающийся должен уметь:
-особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях подвижными играми -методику занятий по подвижным играм с различными возрастными группами учащихся	-определять причины ошибок, возникших в ходе игры, уметь их прогнозировать и находить возможности их устранения -организовать и проводить соревнования по подвижным играм -оказывать первую помощь при травмах на занятиях по подвижным играм

## Раздел №2 « Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель 1-го модуля - 17 недель

Количество учебных недель 2-го модуля - 22 недели

Количество учебных дней 1-го модуля -34 дня

Количество учебных дней 2-го модуля - 44 дня.

### Модуль 1.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 раздел. Игры с бегом (8 часов).</b>								
1.				Теория	2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	МБОУ СШ №29	Опрос
2.				Практика	2	Совершенствование координации и движений. Перекаты	МБОУ СШ №29	Входящая диагностика

						мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».		
3.				Практика	2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
4.				Практика	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры»». Игра «Волки, зайцы, лисы», «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Входная диагностика. Бег 30 м.	МБОУ СШ №29	Практиче ская
<b>2 раздел. Игры с мячом (10 часов).</b>								
5.				Теория	2	История возникновен ия игр с мячом.	МБОУ СШ №29	Опрос
6.				Практика	2	Совершенст вование координаци и движений.	МБОУ СШ №29	Практичес кая

						Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».		
7.				Практика	2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	МБОУ СШ №29	Практическая
8.				Практика	2	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	МБОУ СШ №29	Промежуточная диагностика
9.				Практика	2	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	МБОУ СШ №29	Практическая
<b>3 раздел. Игра с прыжками (8 часов).</b>								
10.				Теория	2	Профилактика детского травматизма . Знакомство с правилами дыхания во	МБОУ СШ №29	Опрос

						время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		
11.				Практика	2	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьшки». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	МБОУ СШ №29	Практическая
12.				Практика	2.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	МБОУ СШ №29	Практическая
13.				Практика	2	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	МБОУ СШ №29	Практическая
<b>4 Раздел. Игры малой подвижности (14 часов).</b>								
14.				Теория	2	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования	МБОУ СШ №29	Опрос

						правильной осанки, укрепления мышечного корсета.		
15.				Практика	2	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	МБОУ СШ №29	Практическая
16.				Практика	2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	МБОУ СШ №29	Практическая
17.				Практика	2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	МБОУ СШ №29	Практическая
18.				Практика	2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	МБОУ СШ №29	Практическая
19.				Практика	2	Комплекс упражнений.	МБОУ СШ №29	Практическая

						Игра «Разведчики». Игра «Поезд».		
20.				Практика	2	Комплекс упражнений. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	МБОУ СШ №29	Практическая
<b>5 Раздел. Зимние забавы (8 часов).</b>								
21.				Теория	2	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении и.	МБОУ СШ №29	Опрос
22.				Практика	2	Игра «Скатывание шаров». Игра «Черепахи».	МБОУ СШ №29	Практическая
23.				Практика	2	Игра «Гонки снежных комов». Игра «Мяч из круга».	МБОУ СШ №29	Практическая
24.				Практика	2	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Гонка с шайбами».	МБОУ СШ №29	Практическая
<b>6 Раздел. Эстафеты (4 часов).</b>								
25.				Теория	2	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	МБОУ СШ №29	Опрос
26.				Практика	2	Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами,	МБОУ СШ №29	Практическая

						обручами, скакалками).		
<b>7. Раздел. Народные игры (16 часов)</b>								
27.				Теория	2	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	МБОУ СШ №29	Опрос
28.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	МБОУ СШ №29	Практичес кая
29.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	МБОУ СШ №29	Практичес кая
30.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	МБОУ СШ №29	Практичес кая
31.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра " <b>Чеха рда</b> ".	МБОУ СШ №29	Практичес кая
32.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	МБОУ СШ №29	Практичес кая
33.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	МБОУ СШ №29	Практичес кая
34.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра " <b>Чехар да</b> ".. Подтягивани е на высокой перекладине .	МБОУ СШ №29	Итоговая диагности ка
	Итого:				68			

## Модуль 2.

### 1 раздел. Игры с бегом (10 часов).

1.				Теория	2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	МБОУ СШ №29	Вх.диагностика. опрос
2.				Практика	2	Совершенствование координации и движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	МБОУ СШ №29	Практическая
3.				Практика	2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	МБОУ СШ №29	Практическая
4.				Практика	2	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки,	МБОУ СШ №29	Практическая

						зайцы, лисы», «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		
5.				Практика	2	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёл». Игра «У медведя во бору».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
<b>2 раздел. Игры с мячом (12 часов).</b>								
6.				Теория	2	История возникнове ния игр с мячом.	МБОУ СШ №29	Опрос
7.				Практика	2	Совершенство вание координаци и движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
8.				Практика	2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и	МБОУ СШ №29	Практиче ская

						метатели».		
9.				Практика	2	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	МБОУ СШ №29	Практическая
10.				Практика	2	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	МБОУ СШ №29	Пром.диагностика Опрос
11.				Практика	2	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	МБОУ СШ №29	Практическая
<b>3 раздел.Игра с прыжками (12 часов).</b>								
12.				Теория	2	Профилактика детского травматизма . Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	МБОУ СШ №29	Опрос
13.				Практика	2	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие	МБОУ СШ №29	Практическая

						воробьшки» · Комплек ОРУ с короткими скалками «Солнышко ». Игра «Зеркало».		
14.				Практика	2.	Комплек упражнений с длинной скалкой «Верёвочка» · Игра «Удочка».Иг ра «Лягушата и цапля».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
15.				Практика	2	Комплек ОРУ с короткими скалками «Солнышко ». Игра «Зеркало».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
16.				Практика	2	Комплек упражнений с длинной скалкой «Верёвочка» · Игра «Удочка».Иг ра «Лягушата и цапля».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
17.				Практика	2	Комплек ОРУ «Скалочка ». Игра «Прыгающи е воробьшки» ·	МБОУ СШ №29	Практиче ская
<b>4 Раздел. Игры малой подвижности (18 часов).</b>								
18.				Теория	2	Правильная осанка и её значение для здоровья	МБОУ СШ №29	Опрос

						и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.		
19.				Практика	2	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	МБОУ СШ №29	Практическая
20.				Практика	2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	МБОУ СШ №29	Практическая
21.				Практика	2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	МБОУ СШ №29	Практическая
22.				Практика	2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра	МБОУ СШ №29	Практическая

						«Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».		
23.				Практика	2	Комплекс упражнений. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	МБОУ СШ №29	Практическая
24.				Практика	2	Комплекс упражнений. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	МБОУ СШ №29	Практическая
25.				Практика	2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	МБОУ СШ №29	Практическая
26.				Практика	2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	МБОУ СШ №29	Практическая
<b>5 Раздел. Зимние забавы (12 часов).</b>								
27.				Теория	2	Закаливание и его влияние на	МБОУ СШ №29	Опрос

						организм. Первая помощь при обморожени и.		
28.				Практика	2	Игра «Скатывани е шаров». Игра «Черепахи».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
29.				Практика	2	Игра «Гонки снежныхком ов». Игра «Мяч из круга».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
30.				Практика	2	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Гонка с шайбами».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
31.				Практика	2	Игра «Гонки снежныхком ов». Игра «Мяч из круга».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
32.				Практика	2	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Гонка с шайбами».	МБОУ СШ №29	Практиче ская
<b>6 Раздел. Эстафеты (6 часов).</b>								
33.				Теория	2	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилакти ка детского травматизма .	МБОУ СШ №29	Опрос
34.				Практика	2	Беговая эстафеты.Эс тафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	МБОУ СШ №29	Практиче ская
35.				Практика	2	Эстафета с предметами (мячами, обручами,	МБОУ СШ №29	Практиче ская

						скакалками).		
<b>7. Раздел. Народные игры (18 часов)</b>								
36.				Теория	2	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	МБОУ СШ №29	Опрос
37.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба»	МБОУ СШ №29	Практическая
38.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	МБОУ СШ №29	Практическая
39.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	МБОУ СШ №29	Практическая
40.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	МБОУ СШ №29	Практическая
41.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	МБОУ СШ №29	Практическая
42.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	МБОУ СШ №29	Практическая
43.				Практика	2	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».	МБОУ СШ №29	Практическая
44.		Практика			2	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". Итоговая диагностика.	МБОУ СШ №29	Итоговая диагн.

				6 мин. бег.		
	Итого:		88			

## 2.2 Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение

**Характеристика спортзала** – спортивный зал размещён на первом этаже. Его размеры 23-12 м предусматривают выполнению полной программы, пол деревянный, 6 пластиковых окон, стены кирпичные, штукатуреные. Потолок зала имеет неосыпающуюся окраску, устойчивый к ударам мяча. Имеется основной вход и выход и запасной выход. Все спортивные снаряды и оборудования находятся в полной исправности.

*Демонстрационные материалы:*

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*Технические средства:*

цифровая видеокамера.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

•маты гимнастические;

•мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

•мячи малые (резиновые, теннисные);

•палки гимнастические;

•обручи гимнастические;

•планка для прыжков в высоту;

•стойки для прыжков в высоту;

•рулетка измерительная (10 м, 50 м);

•щиты с баскетбольными кольцами;

•большие мячи (резиновые, баскетбольные);

•стойки волейбольные;

•сетка волейбольная;

•мячи средние резиновые:

•гимнастические кольца;

•аптечка медицинская.

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования Грузин Владимир Владимирович, высшая квалификационная категория. Педагогический стаж работы – 34 года.

### 2.3. Формы аттестации -

Представляет собой социально-организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания и развития детей .

Устные опросы беседы, наблюдения, тесты, соревнования.

### 2.4. Оценочные материалы

#### 2.4.1. Оценочные материалы 1-го модуля.

**Входящая диагностика.**

##### 1. Бег 30 м.

Высокий уровень - 5 баллов ( 4.9 с)

Средний уровень 4 – 5.4с., средняя

Низкий уровень 3 – 6.0с., ниже среднего

##### 2. Подтягивание на высокой перекладине.

Оценка 5 – 7 р., высокая

Оценка 4 – 4 р., средняя

Оценка 3 – 1 р., ниже среднего.

##### 3. 6 мин. бег.

Оценка 5 – 1350 м., высокая

Оценка 4 – 1200 м., средняя

Оценка 3 – 950 м., ниже среднего

**Промежуточная диагностика.**

1. Перечислите игры, где большую роль играют мышцы рук и плечевого пояса.

2. Правила игры «Передача мяча в колоннах».

3. Правила игры «Гонка мячей».

**За каждый правильный ответ – 3 балла**

**За некоторые неточности 2 балла**

**За неувоенный материал 0-**

**Высок. уровень – 9 балла**

**Средний уровень 6 бал**

**Низкий уровень 0 балл**

**Итоговая диагностика.**

**1. Какую роль играют в жизни детей игры?**

**2. Расскажи об игре «Чижик»**

**3. Организуй игру «Кошки-мышки»**

**За каждый правильный ответ – 3 балла**

За некоторые неточности	2 балла
За неувоенный материал	0-
Высок.уровень –	9балла
Средний уровень	6 бал
Низкий уровень	0 балл

#### 2.4.2. Оценочные материалы 2-го модуля.

##### Входящая диагностика.

- Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр на открытых площадках.
- Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

##### 3.Правила игры на лыжах

За каждый правильный ответ –3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0-

Высок.уровень –	9балла
Средний уровень	6 бал
Низкий уровень	0 балл

##### Промежуточная диагностика.

1. Техника безопасности во время метания и ловля мяча.
2. Правила игры: «Мяч соседу»,
3. Правила игры: «Подвижная цель».

За каждый правильный ответ –3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0-

Высок.уровень –	9балла
Средний уровень	6 бал
Низкий уровень	0 балл

##### Итоговая диагностика.

- 1.Какие народные игры вы знаете?
  - 2.Правила народной игры "Чехарда".
  - 3.Правила игры «Золотые ворота»
- За каждый правильный ответ –3 балла
- За некоторые неточности 2 балла
- За неувоенный материал 0-

<b>Высок.уровень –</b>	<b>9балла</b>
<b>Средний уровень</b>	<b>6 бал</b>
<b>Низкий уровень</b>	<b>0 балл</b>

## **2.5.Методические материалы.**

### **УМК.**

1. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Программа дополнительного образования. 2015.
2. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. 2016.
3. Методическая разработка по применению сюжетных игр. Отдел народного образования. Г. Ульяновск. 2014.

### **Материалы по ТБ.**

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ**

### **1. I. Общие требования безопасности.**

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока

*Ученике должен:*

- иметь коротко остриженные ногти
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их
- соблюдать правила игры и не нарушать их
- начинать игру можно по сигналу педагога
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

## 1. II. Требования безопасности перед началом занятия.

*Ученик должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия
- выходить на место проведения занятий с разрешения педагога
- по команде педагога встать в строй для общего построения

## 1. III. Требования безопасности во время проведения занятия.

### ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

*Убегающий должен:*

- смотреть в направлении своего движения
- исключать резкие стопорящие остановки
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться
- нельзя толкать в спину впереди бегущих

### ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

*Ученик должен:*

- пропустить вперёд бегущих быстрее
- не изменять резко направление своего движения
- не выбегать за пределы игровой площадки
- не останавливаться, упираться руками или ногой в стену

### ИГРЫ С МЯЧОМ

*Ученик должен:*

- не бросать мяч в голову играющих
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча
- ловить мяч захватом двумя руками снизу

### ЭСТАФЕТЫ

*Ученик должен:*

- не начинать эстафету без сигнала педагога
- выполнять эстафету по своей дорожке
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол

**Методы обучения** – словесный, наглядный, практический, игровой.

**Формы организации** – беседа, встреча с известными спортсменами, мастер – класс, игра, открытое занятие, соревнования между школами, эстафета.

**Педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения.

**Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВИАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

**2.7. Соответствие программы нормативным документам.**

Программа по внеурочной деятельности составлена на основе нормативных документов:

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г №196 ”Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

-Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ(ред. От 26.07.2019) ”Об образовании в Российской Федерации” Глава 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых

-Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 ”Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

-Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N298 н ”Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых”

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N41 ”Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ”Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей” (вместе с СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...)”

(Зарегистрировано Минюсте России 20.08.2014 N33660)

-Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 ”О направлении информации” (Вместе с ”Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)”)

МБУ ДО ЦДТ Грузин В.В.

## **Приложение**

### **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-рожек", "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", "Бородок-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 булав", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

### **Описание игр и эстафет.**

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

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

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

**«Команда 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 перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем 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 выкальзывать 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, вернутся 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, педагог 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.

### **Игра «Медведи и пчелы»**

Пчелы занимают место на гимнастической лестнице (стенке) – это *улей*. По сигналу воспитателя «Полетели!» все пчелы летят (на луг за медом) и жужжат. Медведь в это время влезает в улей (лакомится медом). По сигналу воспитателя «Медведь!» пчелы летят и жалят медведя, который спешит убежать в лес. На пути медведя могут быть препятствия: бревно (перелезть, проползти на четвереньках по скамейке), речка (перепрыгнуть).

### **Игра «Краски».**

#### **Ход игры:**

Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:

- Я монах в синих штанах, пришел за краской.
- За какой?

Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:

- Нет такой! Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!

Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, впрыснуть или как-то по другому.

Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:

- Есть такая!

- Сколько стоит?

- Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз).

При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается.

Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

### **Игра « У медведя во бору»**

Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

### **Игра « отгадай, чей голос?»**

Все играющие идут по кругу вправо и поют (или говорят):

Мы составили все круг,

Повернемся разом вдруг.

На последние слова все поворачиваются вокруг себя: «Скок, скок, скок». Эти слова поет или говорит один, кому заранее предложил руководитель. Песню заканчивают словами: «Угадай, чей голосок?»»

Стоящий в центре с закрытыми глазами должен отгадать, кто пел, или же указать то направление, откуда ему слышался голос.

Узнанный идет в середину. Если водящий не угадает, он продолжает стоять в середине круга.

### **Игра «Шишки, желуди, орехи»**

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от водящего (рис.).

Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые — желуди, третьи — орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет «Желуди!», меняются местами стоящие вторыми в тройках, если «Шишки!» — меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки, орехи!» Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

МБУ ДО ЦДТ Грузин В.В.