

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества
пгт Юрья Юрьянского района Кировской области**

Рассмотрена
Методическим советом
Протокол № 1 от 14.08.2020 г.

Утверждено
Приказ № 21 от 17.08.2020
Директор Н.П.Гордина



**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«Поиграем вместе»
физкультурно-спортивной направленности
(предметная деятельность – физическая культура)**

для детей 7-13 лет
Срок реализации 1 год

*Составители: Русаков М.А., Кубарыч Е.В., Зонова Т.А.
педагоги дополнительного образования*

Юрья-2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Поиграем вместе» разработана в соответствии с основными положениями нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федерального Закона РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (24.11.1996г. №132-ФЗ)
- Государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы" (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493 (ред. от 20.11.2018))
- Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" (Постановления Правительства РФ от 21 января 2015 года № 30),
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа (СанПиН 2.4.4. 3048-13, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «14» мая 2013г. № 25)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (далее – Приказ № 816)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД 39/04
«Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Распоряжение Министерства образования Кировской области от 01.04.2020 №375 «Об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования Кировской области»
и призвана формировать здорового образа жизни учащихся происходит через

специально организованную двигательную активность ребёнка.

При составлении программы за основу взята программа «Поиграем вместе» Матвеева А.П. Физическая культура: программа образовательных учреждений. [Текст] – М.: «Просвещение», 2010. – 30с

Двигательная активность – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Формирование здорового образа жизни учащихся происходит через специально организованную двигательную активность ребёнка. Специально организованная двигательная активность – это подвижные игры. Они являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

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

Оздоровительное значение подвижных игр.

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

Роль и место данного курса.

Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Алгоритм работы с играми.

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

Цель курса двигательной активности:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

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

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровья сберегающего обучения школьников. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует

деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданными музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации игр и соревнований.

Ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение.

Психолого-педагогические принципы.

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).
- в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Основными принципами организации дистанционного обучения являются:

- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательных отношений с помощью информационно-образовательной среды (в том числе, официальный сайт, группы в социальных сетях, форумы, электронная почта);
- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях образовательной деятельности;
- принцип гибкости, дающий возможность участникам образовательных отношений работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни, пропущенные по болезни или в период карантина;
- принцип оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся;
- предоставление обучающимся возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту жительства или его временного пребывания (нахождения);
- обеспечения полноты реализации дополнительных общеобразовательных программ, а также усвоения обучающимися обязательного минимума содержания образовательных программ.

Основными платформами дистанционного обучения являются:

электронные образовательные ресурсы, рекомендованные Министерством просвещения РФ и министерством образования Кировской области. При организации образовательного процесса в дистанционном режиме для передачи учебных материалов и приема выполненных заданий от учащихся педагогам педагог дополнительного образования Центра детского творчества использует:

- социальные сети;
- личную электронную почту;
- личные сайты.

Местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся (п.4, ст.16 273-ФЗ)

Формы организации образовательной деятельности:

форумы, мастер-классы, аудиолекции, онлайн-экскурсии, индивидуальные и групповые консультации, самостоятельная деятельность обучающихся.

Информация о применяемых формах работы, видах самостоятельной работы доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) своевременно.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия двигательной активностью, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждая игра, которая включена в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению той или иной игры, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа она появилась, в какую страну переместилась. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в игре, и наоборот, изучая игру, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация конкурсов и соревнований;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Содержание программы

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки и взаимооценки.

Материал каждого занятия рассчитан на 45 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. У детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и вопросы, загадки, игры и т.д., что привлекательно для обучающихся.

Подвижную игру педагог может проводить со всей группой и повторять ее 3-5 раз. Общая длительность игры составляет 10-12 мин. Занятие делится на **три части**: первая часть – менее подвижные игры, вторая часть – активные игры, третья часть менее подвижная игра, чтобы дети успокоились перед окончанием занятия.

При работе в дистанционном режиме:

Продолжительность непрерывной работы за компьютером

7-8 лет не более 20 минут

9-10 лет не более 25 минут

11-12 лет не более 30 минут

13-18 лет не более 35 минут

Продолжительность работы за компьютером в течение дня

8-10 лет не более 45 минут

11-13 лет не более 1 часа 30 минут

14-16 лет не более 2 часов 15 минут

Время на выполнение домашнего задания

8-9 лет – 1,5 часа в день;

10-12 лет – 2 часа в день;

13-15 лет – 2,5 часа в день;

16-17 лет – 3,5 часа в день

Результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с педагогами как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне группы, учреждения, т.е. в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с социальными субъектами за пределами учреждения, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации обучающихся

Итогом работы с детьми при дистанционном обучении - может быть участие в видеоконференции (выступление), тестовая работа, участие в мастер-классе и др. Зачет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных организацией самостоятельно и указанных в программе».

Педагоги обеспечивают ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме. Независимо от количества карантинных и других дней приостановления учебных занятий в учебном году педагог несет ответственность: за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса и за качество образования.

Учебно-тематический план

№	Тема	К-во часов	Дата
1.	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. Выработка правил. - Пятнашки. - Фанты.	1	
2.	Русские народные игры. «Ловушка», «Карусель»	1	
3.	Русские народные игры. «Совушка», «Обыкновенные жмурки»	1	
4.	Русские народные игры. «Гуси-лебеди», «Охотник и сторож»	1	
5.	Русские народные игры. «Краски», «Стадо»	1	
6.	Татарские народные игры. «Серый волк», «Скок-перескок»	1	
7.	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки»	1	
8.	Украинские народные игры. «Высокий дуб» «Колдун».	2	
9.	Белорусские народные игры. «Михасик», «Прела-горела».	1	
10.	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	1	
11.	Азербайджанские народные игры. «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1	
12.	Казахские народные игры. «Не оступись», «Волк во рву»	1	
13.	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	1	
14.	Игра с малым мячом «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1	
15.	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	1	
16.	Русские народные игры зимой на воздухе.	2	
17.	Эстафета на санках.	1	
18.	Игра в снежки	1	
19.	Строительные игры из снега «Клуб ледяных инженеров».	1	

20.	Лыжные гонки.	1	
21.	«Чей снеговик лучше?»	1	
22.	Грузинские народные игры. «Охотники и олени», «День и ночь»	1	
23	Игры народов Сибири и Дальнего востока «Скачки», «Собери яблоки».	1	
24	Таджикские народные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	1	
25	Полюбившиеся народные игры с мячом.	1	
26	Полюбившиеся народные игры. Упражнения со скакалками	1	
27	Полюбившиеся народные игры. Эстафеты	2	
28	Игры нашего двора. «У медведя во бору», «Совушка»	1	
29	Игры нашего двора. «Городки»	1	
30	Обобщение изученного материала	1	
31	Итоговое занятие. Праздник здоровья и подвижной народной игры	2	
Всего часов			35

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Для несовершеннолетних обучающихся проведение занятий с применением ДОТ (дистанционно-образовательных технологий) допускается с согласия законных представителей. Для несовершеннолетних обучающихся с ОВЗ возможность применения дистанционных образовательных технологий прописывается в заключении психолого-медико-педагогической комиссии. Для обучающихся, находящихся на длительном лечении в медицинских организациях, возможность применения ДОТ определяется лечащим врачом наряду с определением возможности присутствия на учебных занятиях по состоянию здоровья.

Если предусматривается организация онлайн уроков (консультаций); в таком случае видео, аудиозапись учебных материалов должна быть направлена учащемуся *не позднее*

времени урока по действующему расписанию.

. В период дистанционного обучения педагог дополнительного образования должен располагать следующей информацией:

- контактные телефоны учащихся объединения и их родителей;
- адрес электронной почты учащегося и/или одного из родителей;
- наличие/отсутствие/ интернет- связи с учащимися;
- расписание занятий объединения на неделю;
- еженедельный анализ выполнения заданий по программе;
- ежедневный анализ состояния здоровья учащихся.

Педагог дополнительного образования не реже одного раза в неделю доводит до родителей необходимую информацию организационного характера, а также информацию о выполнении учащимся заданий, отвечает на вопросы.

Родители осуществляют систематический контроль выполнения обучающимися домашних заданий в режиме дистанционного обучения, обеспечивают оперативную связь с педагогами для получения информации о ходе образовательного процесса.

Родители (законные представители) систематически контролируют соблюдение детьми разумного режима использования компьютерной техники, не допускают перегрузок учащихся.

Обучающихся, выполнявших задания и не усвоивших пройденный учебный материал, педагог имеет право пригласить на индивидуальные консультации.

Техническое обеспечение применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

Учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий обеспечивается следующими техническими средствами:

- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами для участников учебного процесса;
- локальной сетью с выходом в Интернет, с пропускной способностью, достаточной для организации учебного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.

Родители (законные представители) обеспечивают техническую и организационную поддержку дистанционного обучения путем оснащения домашнего (дистанционного) учебного места учащегося специальным учебным оборудованием и средствами дистанционной связи

Учащиеся дома должны иметь:

- персональный компьютер или другой гаджет с возможностью воспроизведения звука и видео с выходом в Интернет.

При отсутствии у обучающегося компьютерной техники родители должны проинформировать учреждение и совместно с администрацией и педагогом найти решение данной проблемы путём получения обучающего материала на бумажном носителе или в иной форме.

Техническое обеспечение применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий включает:

- серверы для обеспечения хранения и функционирования программного и информационного обеспечения;
- средства вычислительной техники и другое оборудование, необходимое для обеспечения эксплуатации, развития, хранения программного и информационного обеспечения,

Занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь: Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный) скакалки, конусы, кегли, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки.

Литература

1. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

5. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. – 40 с.
6. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 20018.
- 9.Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г..
10. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
11. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989
- 12.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
13. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
- 14.Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2009 г.
15. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
16. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.
17. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2003 г.

Приложение 1. Бессюжетные игры

«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 «вороны» 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.

«Белые медведи»

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

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушинный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок

должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«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.

Приложение 2. Игры – забавы

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаша-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«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».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному по лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли и возвращаются обратно с правой стороны.

Приложение 3. Народные игры

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (селят их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: в одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконцов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит

за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успеваешь подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

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

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Приложение 4. Любимые игры детей

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из

середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

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

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

«Большой мяч»

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

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. образуем две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

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

Мы умеем быстро бегать,

Любим прыгать и скакать

Ни за что нас не поймать!

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

«Мельница»

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

Приложение 5. Считалки.

- Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.

- Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить!

- Колокольчик всех зовет,
Колокольчик нам поет
Звонким, тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом!

Выходи из круга вон!

- Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!

- Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!

- Раз, два, три, четыре, пять, -
Мы сейчас хотим играть.
«Да» и «нет» не говорить –
Все равно тебе водить!

- Тара-Мара

В лес ходила,
Шишки ела,
Нам велела.
А мы шишки
Не едим,
Таре-Маре отдадим!

- Солнце спряталось за гору,
Зайка в лес,
А мишка в нору.
Кто остался на виду –
Убегай,
Водить иду!