

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПЕВЕК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА С.БИЛЛИНГС»**

РАССМОТРЕНО

Советом учреждения
МБОУ НШ с.Биллингс
Протокол № 1 от 02.09.2024г.

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
МБОУ НШ с.Биллингс
Протокол № 1 от 02.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ НШ с.Биллингс
_____/Ю.Д. Забияка/
Приказ № 01-05/61 от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Национальные подвижные игры»
Целевая группа: обучающиеся 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Клепикова Анастасия Петровна
педагог дополнительного
образования

с.Биллингс, 2024г.

Пояснительная записка

Подвижные игры, как и другие виды игр, являются формой организации жизни детей, имеют большое значение в воспитании навыков общения, развитии взаимоотношений детей младшего школьного возраста. Особо этот момент важен в настоящее время, когда большинство детей по причинам безопасности лишены возможности участвовать в дворовых играх. Эффективное развитие физических качеств детей младшего школьного возраста возможно, если разработана и используется методика, включающая целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированное на развитие определенных физических качеств (быстроты, ловкости, скорости и т. д.).

Правильно организованные подвижные игры могут выступать способом коррекции взаимоотношений детей, способствуют выработке положительных качеств, являются средством, способным оказать положительное влияние на взаимоотношения со сверстниками детей младшего школьного возраста. Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

По программе «Национальные подвижные игры» могут обучаться младшие школьники, которые в доступной форме познакомятся с различными подвижными играми, с их правилами, техникой безопасности в играх. Учащиеся 1-4-х классов владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание детей в младшем школьном возрасте недостаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения. Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Национальные подвижные игры» физкультурно-спортивной

направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Локальные нормативные акты образовательной организации.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что, знакомя учащихся с *народными подвижными играми*, мы через игровой фольклор расширяем и закрепляем знания учащихся о русском народном творчестве, развиваем в них духовный творческий патриотизм, интерес к истокам русского народного творчества.

Сохранение и возрождение национальной культуры является одной из первостепенных задач. Чтобы у ребенка сформировалось чувство любви к Родине, необходимо формировать и воспитывать у него эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, развивать умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать о них больше, формировать стремление оказывать посильную помощь людям, которые его окружают, воспитывать у учащихся толерантность.

Поэтому надо помнить, что *народные подвижные игры* как жанр устного народного творчества являются национальным богатством, и мы должны сделать их достоянием наших детей.

Народные игры - своеобразная школа ребёнка, школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у ребёнка ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует

высокую нравственность. Через игру учащиеся познают окружающий мир. В них удовлетворяется жажда действия, предоставляется обильная пища для работы ума и воображения; воспитывается умение преодолевать неудачи, переживать их, постоять за себя и справедливость.

К сожалению, народные игры почти исчезли, поэтому задача педагога сделать этот вид деятельности частью жизни подрастающего поколения. Практическая значимость данной программы заключается в том, что она создаёт условия возрождения народных подвижных игр и помогает делать досуг детей содержательным и полезным.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Адресат программы.

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 7-11 лет (мальчиков и девочек).

Принцип формирования группы.

Прием детей в объединение «Национальные подвижные игры» проводится в начале года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемостью не более 15 человек

Объём и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Формы организации и режим занятий:

Формы проведения занятий:

теоретическое (беседа);
комбинированное (сочетание теории и практики);
игровое занятие;
встреча;
соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

групповая;
по подгруппам (по командам);
индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
работа в паре.

Особенности организации образовательного процесса:

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения учащимися народными подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность, обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания учащихся.

Изучаемые темы и разделы в программе выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр, которые складываются на основе национальных традиций и учитывают культурные, социальные и духовные ценности народа в физкультурном аспекте деятельности.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации народных подвижных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Цель программы

Раскрытие и реализация творческого потенциала учащихся путем приобщения их к народным подвижным играм как альтернативному виду досуга.

Задачи программы:

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.

2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитию психических процессов и свойств личности.

3. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

Обучающие

научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;

познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;

формировать устойчивый интерес к подвижным играм, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие

развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость; способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;

формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

Воспитательные

воспитание положительных морально-волевых качеств;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

формирование привычек здорового образа жизни

Планируемые результаты:

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальными компетенциями:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

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

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

— организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по ТБ)	1	1		Опрос-игра. наблюдение
2.	Основные правила народных подвижных игр.	2	1	1	Соревнование-игра
3.	Командные народные подвижные игры.	4	1	3	Соревнование-игра
4.	Народные игры-эстафеты.	4	1	3	Соревнование-игра, эстафета.
5.	Игры способствующие развитию основных физических качеств.	4	1	3	Соревнование-игра
6.	Зимние забавы	4	1	3	Соревнование-игра
7.	Игры разных народов	5	1	4	Соревнование-игра
8.	Сюжетные игры	4	1	3	Соревнование-игра
9.	Хороводные игры	4	1	3	Соревнование-игра

10.	Итоговые занятия.	2	1	1	Анализ результатов.
	Всего	34	10	24	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (инструктаж по ТБ). (1 час).

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

Практика: Подвижные игры.

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

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

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

3. Командные народные подвижные игры (теория – 1 часа, практика – 3 часа)

Теория: Понятие о команде; цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

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

4. Народные игры – эстафеты (теория – 1 часа, практика – 3 часа)

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

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

5. Игры, способствующие развитию основных физических качеств (теория – 1 час, практика – 3 часа)

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

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

6. Зимние забавы (теория – 1 час, практика – 3 часа)

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

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

7. Игры разных народов (теория – 1 часа, практика – 4 часа)

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

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

8. Сюжетные игры (теория – 1 час, практика – 3 часа)

Теория: Знакомство с играми на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

Практика: «Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь», «охотник и сторож», «Часовые и разведчики», «Жадный повар», «Зайцы в огороде», «Море волнуется», «Мыши и две кошки», «Канатоходцы», «Почта», «Баба-яга», «Самовар».

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

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

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

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

Теория: Подведение итогов по программе.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Наука в опытах и экспериментах» обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных Санитарно-эпидемиологическими требованиями и предусматривает следующее:

Срок освоения программы: 1 год

Возраст учащихся занимающихся по программе: 7-11 лет

Образовательный процесс (начало и окончание учебных занятий) осуществляется в соответствии с «Годовым календарным графиком МБОУ НШ с.Биллингс»

https://billings2014.ru/upload/files/Образование_Началка/ГОДОВОЙ%20КАЛЕНДАРНЫЙ%20УЧЕБНЫЙ%20ГРАФИК%202024-2025%20уч.%20год.pdf и «Расписанием занятий дополнительного образования МБОУ НШ

Режим и продолжительность занятий: 1 академический час 1 раз в неделю.

Начало учебного года: 02.09.2024 года

Окончание учебного года: 26.05.2025 года

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели

Виды учебных занятий: теоретические и практические

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Теория	1	1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций.	Рассказ, опрос
2				Практическое занятие	1	2.Основное правило народных подвижных игр. «Горелки с платочком», «Море волнуется раз».	Показ, имитация, рассказ
3				Практическое занятие	1	«Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»	Выполнение нормативов, тестирование
4				Теория	1	3. Командные народные подвижные игры. «Бабки»	Показ, имитация, рассказ
5				Практическое занятие	1	«Бабки», «Борющаяся цепь»	Тестирование
6				Практическое занятие	1	Борющаяся цепь», «Редька»	Показ, имитация, рассказ
7				Практическое занятие	1	«Редька», «Бес соли соль»	Показ, имитация, рассказ
8				Теория	1	4. Народные игры – эстафеты. Эстафеты «Рыболовы»	Показ, имитация, рассказ
9				Практическое занятие	1	«Рыболовы», «Перебежки»	Показ, имитация, рассказ
10				Практическое занятие	1	«Перебежки», «Челнок»	Показ, рассказ
11				Практическое занятие	1	«Челнок», «Охотники и утки»	Показ, рассказ
12				Теория	1	5. Игры, способствующие развитию основных физических качеств. «Нитка и иголка»	Обобщение знаний и умений
13				Практическое занятие	1	«Нитка и иголка», «На прорыв»	Обобщение знаний и

							умений
14				Практическое занятие	1	«На прорыв», «Поймай хвост дракона»	Обобщение знаний и умений
15				Практическое занятие	1	«Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие»	Обобщение знаний и умений
16				Теория	1	6. Зимние забавы. «Два Деда Мороза»	Показ, имитация, рассказ
17				Практическое занятие	1	Слалом на санках», «Проехать через ворота»	Обобщение знаний и умений
18				Практическое занятие	1	«Проехать через ворота», «Снежки»	Обобщение знаний и умений
19				Практическое занятие	1	«Снежки», «Чей ком больше	Показ, имитация, рассказ
20				Теория	1	7. Игры разных народов. «Хлопки в ладоши» (Япония)	Показ, имитация, рассказ
21				Практическое занятие	1	«Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия)	Показ, имитация, рассказ
22				Практическое занятие	1	«Охотничий мяч» (Франция) «Вытолкни из круга» (Казахстан)	Показ, имитация, рассказ
23				Практическое занятие	1	«Неразбериха» (Куба) «Лес, болото, озеро» (Белоруссия)	Обобщение знаний и умений
34				Практическое занятие	1	«Галки» (Молдавия) «Чухур» (Азербайджан)	Обобщение знаний и умений
25				Теория	1	8. Сюжетные игры. «Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь»	Обобщение знаний и умений
26				Практическое занятие	1	«Охотник и сторож», «Мыши и две кошки»	Показ, имитация, рассказ
27				Практическое занятие	1	«Часовые и разведчики», «Жадный повар»	Показ, имитация, рассказ
28				Практическое занятие	1	«Море волнуется» «Зайцы в огороде»	Обобщение знаний и умений
29				Теория	1	9. Хороводные игры. «Пошли козлы по лесу», «Плетень»	Обобщение знаний и умений
30				Практическое занятие	1	«Каравай», «Берёзка»	Обобщение знаний и умений
31				Практическое занятие	1	«Кострома», «Кошки-мышки»	Показ, имитация, рассказ

32				Практическое занятие	1	«Ручеёк», «Теремок»	Обобщение знаний и умений
33				Теория	1	Итоговые (контрольные) занятия. Просмотр фотографий, слайд – шоу,	Обобщение знаний и умений, тестирование
34				Практическое занятие	1	Игровая программа (заключительные игры).	открытое занятие

Виды и формы аттестации/контроля обучающихся

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения обучающихся.
2. Спортивные соревнования.

Формы контроля:

- *предварительный*: проводится тестирование физических данных обучающихся;

- *текущий*: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать. Главное – обучающиеся получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- *итоговый*: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в учебной группе являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском коллективе;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с родителями.

Также объективными показателями влияния образовательного процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения.

Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.
3. Уровень физической активности.

4. Организаторские способности обучающихся.

5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Оценочный материал по программе

Мониторинг освоения обучающимися Программы осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Предметные области	Формы мониторинга
Теоретическая подготовка	<p>Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года , а также в течении года по темам программы.</p> <p>- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.</p> <p>- низкий уровень (1балл)- ребёнок не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.</p> <p>- средний уровень (2балла)- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.</p> <p>- высокий уровень(3балла)- ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе</p>
- Практическая подготовка	<p>- Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.</p> <p>- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.</p> <p>- Праздник – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.</p> <p>Низкий уровень (1балл)- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру</p>

	<p>Средний уровень (2балла)- ребёнок проводит самостоятельно игру , используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры</p> <p>Высокий уровень(3балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм</p>		
<i>Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.</i>			
Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	устный опрос тестирование	в течении года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Предварительный	Опрос-игра Наблюдение	Январь Сентябрь
Периодический	Опрос-игра Наблюдение Соревнование-игра	В периоде обучения

<p>Итоговый: - Промежуточная аттестация по окончании учебного года. - Подведение итогов реализации программы по окончании программы</p>	<p>Итоговые конкурсы и состязания. Анализ результатов</p>	<p>Апрель-май Декабрь</p>
---	---	-------------------------------

Методическое обеспечение

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить.

Обучающихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих **правил**:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;

- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;
- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
- 7) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- 8) на уроках игры имеют параллельно оздоровительному, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 9) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 10) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые обучающимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учеников.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи профилактико-коррекционной («двигательной») направленности, например,

упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д., но и задачи формирования у учеников волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.).

Соревновательность способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, который позитивно воздействует на организм, помогая проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако пользоваться соревновательным методом надо осторожно: при неправильном подходе он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);

- комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);

- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и др.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

- включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;

- варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);

- дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и др.

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем).

К занятиям допускаются обучающиеся:

-отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- 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 по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время проведения занятий.

Игры с догонялками

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

Игры с перебежками

Обучающийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;

- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- 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 находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Программа воспитания

Программа воспитания разработана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Национальные подвижные игры», на основании Рабочей программы воспитания МБОУ НШ с.Биллингс, которая размещена на сайте образовательной организации:

https://billings2014.ru/upload/files/Образование_Началка/ПРОГРАММА_%20ВОСПИТАНИЯ.pdf

Особенности организации воспитательного процесса

Воспитание подрастающего поколения в нашей стране в настоящее время является важнейшим процессом модернизации системы образования и общества в целом. Учреждения дополнительного образования обладают наибольшим воспитательным потенциалом в образовательном пространстве, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на более эффективное воспитание.

Воспитательные задачи решаются как непосредственно на учебном занятии, так и на специально организованных мероприятиях, входящих в воспитательные модули:

«Организационно-массовые мероприятия» (гражданско-правовое, патриотическое, духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное, художественно-эстетическое, трудовое, экологическое направления, воспитание познавательного интереса);

Цель программы: создание единого пространства, способствующего

формированию высокодуховной и социально-активной личности гражданина и патриота, способной к успешной адаптации в обществе с учетом современных условий и потребностей социального развития.

Задачи:

- воспитывать патриотические чувства, любовь к Отечеству через освоение его истории, культуры;
- воспитывать правосознание, помогать детям в освоении гражданских прав и обязанностей;
- использовать все возможные средства для воспитания у обучающихся общей культуры, верности духовным традициям России, уважения к ценностям современного общества, сформированного на основе духовных ценностей культуры России;
- развивать и совершенствовать работу по воспитанию здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам;
- формировать культуру свободного времени: вовлекать обучающихся в яркий мир игр, соревнований, праздников, развивать познавательную активность;
- формировать экологическое мировоззрение и экологическую культуру, ответственное отношение к природе;
- способствовать развитию умений и навыков трудовой деятельности, приобщению к творческому труду;
- формировать стратегии активной жизнедеятельности, создания условий для самореализации и самоопределения.

Основная цель работы с родителями обучающихся - создание психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей, мобилизация социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной, доброжелательной воспитательной среды.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: праздники, концертно-игровые программы, театрализованные представления, конкурсы, литературно-музыкальные композиции, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

Ожидаемые результаты

Данная программа воспитания направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов: формировать у них основы российской идентичности, правосознания, готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию, обучению, здоровому образу жизни; ценностные установки и социально-значимые качества личности; способствовать активному участию в деятельности учреждения, развитию творческих способностей и формированию культуры свободного

времени.

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на основе календарного плана воспитательной работы МБОУ НШ с.Биллингс https://billings2014.ru/upload/files/Образование_Началка/КАЛЕНДАРНЫЙ%20ПЛАН%20ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ%20РАБОТЫ%20на%202024-2025%20учебный%20год.pdf , который разработан с учётом Федерального календарного плана воспитательной работы и входит в структуру основной образовательной программы начального общего образования МБОУ НШ с.Биллингс.

Школьный этап сдачи норм ГТО	1,3	Октябрь-ноябрь
«Кросс нации 2023»	1,3	16 сентября
Всероссийский день ходьбы «Мы идем, шагаем по стране!»	1,3	23 сентября
День Чукотского автономного округа	1,3	9 декабря
Всероссийские массовые соревнования «Декада спорта и здоровья»	1,3	2-8 января
Всероссийские массовые соревнования «День зимних видов спорта»	1,3	6 – 7 февраля
Всемирный День здоровья	1,3	7 апреля

Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение – наличие спортивного зала, освещение зала и возможность проветривания его должно удовлетворять требованиям СанПиНа.

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
- К – полный комплект (для каждого обучающегося);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
1	Коврик прыжковой
2	Коврик гимнастический
3	Гимнастический мат
4	Скакалка гимнастическая

5	Клюшка для игр в хоккей
6	Набор для большого тенниса
7	Мяч для большого тенниса
8	Мяч волейбольный
9	Мяч футбольный
10	Мяч для метания
11	Мяч мини-футбольный
12	Мяч гандбольный
13	Обруч гимнастический
14	Секундомер
15	Набор для игры в шахматы
16	Мишень для метания мячей
17	Комплект для групповых занятий
18	Комплект защиты для вратаря
19	Ворота для гандбола и минифутбола
20	Ракета бадминтонная
21	Волан бадминтонный
22	Комплект хоккейной защиты вратаря
23	Фитбол 55 см
24	Фитбол 65 см
25	Стойки для прыжков в высоту
26	Наколенники
27	Сетка для большого тенниса
28	Сетка волейбольная тренировочная
29	Сетка баскетбольная
30	Сумка-баул для хранения мячей
31	Палатка
32	Ракета для настольного тенниса
33	Мяч для настольного
34	Костровый набор
35	Скалодром
36	Стенка гимнастическая
37	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
38	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные
39	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные,
40	Палка гимнастическая
41	Скакалка детская
42	Мат гимнастический
43	Гимнастический подкидной мостик
44	Кегли
45	Обруч детский
46	Рулетка измерительная
47	Лыжи детские (с креплениями и палками)
48	Щит баскетбольный тренировочный
49	Сетка волейбольная
50	Аптечка

Список литературы

Литература для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

- Министерство образования РФ, 2021 г.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Владос-пресс, 2022 г.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Владос. 2023 г.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и тренировки и уроки здоровья. М., ВАКО, 2020 г.
5. Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4, 2019 г.

Интернет-ресурсы:

1. Pedsovet.su/ Сообщество взаимопомощи учителей./ http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
2. Социальная сеть работников образования. Nportal.ru /<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2015/08/16/podvizhnye-igry>
3. Инфоурок. Ведущий образовательный портал России/ <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-fizicheskaya-kultura-493946.html>
4. Педагогическое сообщество Урок. рф/ https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/podvizhnie_igri_221055.html
5. Веселая школа./ <http://veselajashkola.ru/igry-onlajn/podvizhnye-igry/>

Приложения

Приложение №1

Игры и их классификация

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам. Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

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

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

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и

инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

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

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

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

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

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки".

"Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

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

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "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 некоторых игр и эстафет.

ИГРЫ НАРОДОВ МИРА

Африканские салки по кругу (Танзания) Играют 10 и более человек. Нужен лист от дерева. Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладет лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом — за ним. Если водящий пробежит круг, и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

Больная кошка (Бразилия) Играют более пяти человек. Ход игры: один игрок — это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

Канатоходцы (Узбекистан) Играют 5 и более человек. Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 – 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – «слетят с каната». Правила следующие: Один из игроков следит за «канатоходцами». Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.

Потяг (Белоруссия) Играют 10 и более человек. Ход игры: участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук. Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники — «заводные». Став друг

против друга, «заводные» так же берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь ими разорвать цепь противника, или перетянуть ее за намеченную линию. Правило: тянуть начинают точно по сигналу.

Поезд (Аргентина) Играют 7 и более человек. Нужен свисток. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий — паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим — паровозом.

Буйволы в загоне (Судан) Играют 10 и более человек. Ход игры: игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача — вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приемы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются делать это в другом. Если это им удастся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

Один в круге (Венгрия) Играют 5 и более человек. Ход игры: игроки становятся в круг и перебрасывают большой легкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибется и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится по-середине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если все же центральному игроку удастся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадет, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идет в хорошем темпе и быстрой передачей удастся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

Игра в молотилку (Йемен) Играют 6 и более человек. Ход игры: игроки встают все вместе в тесный круг. Один остается снаружи. Он старается попасть в круг. Для этого он должен выдернуть кого-нибудь из круга. Стоящие в круге пытаются избежать этого и бегут, как карусельные лошадки, по кругу. Если кого-то выдернут из круга, то он водит.

Шарик в ладони (Бирма) Играют не менее 6 человек. Нужен шарик или камешек. Ход игры: игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30 — 40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке шарик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.

Найди платок! (Австрия) Играют четверо и более человек. Нужен платок. Ход игры: игроки выбирают водящего, который прячет платок, а остальные в это время зажмуриваются. Платок прячут на небольшой территории, которую заранее отмечают. Спрятав платок, игрок говорит: «Платок

отдыхает». Все начинают искать, поиски направляет спрятавший. Если говорит «тепло», идущий знает, что он близко от места, где находится платок, «горячо» — в непосредственной близости от него, «огонь» — тогда надо брать платок. Когда ищущий удаляется от того места, где спрятан платок, то водящий предупреждает его словами «прохладно», «холодно». Тот, кто найдет платок, не говорит об этом, а незаметно подкрадывается к игроку, который к нему ближе всего, и ударяет его платком. В следующем туре он и будет прятать платок.

Лев и коза (Афганистан) Играют 10—20 человек. Нужны маски льва и козы. Ход игры: выбирают «льва» и «козу». Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» — за кругом. Он должен поймать «козу». Играющие свободно пропускают «козу», а «льва», наоборот, задерживают. Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи они обмениваются ролями или выбирается другая пара.

Тяни за голову! (Канада) Играют два человека. Нужен длинный шарф. Ход игры: два человека встают на четвереньки лицом друг к другу и завязывают через обе головы шарф. Оба игрока ползут назад, стараясь тащить за собой противника. Руки и колени при этом должны оставаться на земле. Выигрывает тот, кто на порядок перетянул противника в свою сторону. Проигрывает игрок также и тогда, когда у него соскальзывает с головы шарф.

А ну-ка, повтори! (Конго) Играют четыре и более человек. Ход игры: игроки становятся полукругом, в центре стоит водящий. Время от времени он делает какое-то движение: поднимает руку, поворачивается, наклоняется, топает ногой и т.д. Все игроки должны точно повторить его движения. Если игрок ошибается, то водящий занимает его место, а игрок становится водящим. Если одновременно ошибутся несколько человек, то водящий сам выбирает, кто займет его место.

Балтени (Латвия) Играют пять и более человек. Нужна палка. Ход игры: игроки ложатся на траву лицом вниз (по кругу голова к голове) и закрывают глаза. Водящий бросает балтени — обтесанную палку длиной 50 см – в кусты или заросли так, чтобы ее не сразу можно было найти. По сигналу водящего все быстро вскакивают и бегут искать палку. Тот, кто нашел ее первым, становится водящим.

Доброе утро, охотник! (Швейцария) Играют 10-15 человек. Ход игры: игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идет по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идет охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

Выгаци платок! (Азербайджан) Играют 10 и более человек. Нужны платки. Ход игры: две команды выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии. Между ними проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок или косынка. По жребью одна из команд становится

водящей. По команде судьи дети двигаются вперед (водящие стоят на месте), переходят черту, и тут судья кричит: «Огонь!». Игроки бегут обратно, а противники (водящие) стремятся их догнать, чтобы вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая захватит большее число платков. < Хромая утка (Украина) Играют 5 и более человек. Ход игры: обозначают границы площадки. Выбирается «хромая утка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают сзади рукой. После слов «Солнце разгорается, игра начинается» «утка» прыгает на одной ноге, придерживая другую ногу рукой, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Осаленные помогают ей осалить других. Последний неосаленный игрок становится «хромой уткой». Правило: игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

Статуя (Армения) Играют 5-20 человек. Ход игры: игроки делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 человек назначают одного ловца, на 20 человек - четверых ловцов. По назначению руководителя ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен тут же остановиться (замереть на месте), в том положении, в котором его осалили. Того, кто замер, может «освободить» любой игрок, коснувшись его. Игра заканчивается, когда будут осалены все игроки. После этого выбирают новых ловцов, и игра продолжается. Правило 1. Осаливать игрока можно, коснувшись ладонью любого места тела, кроме головы. Правило 2. Убегающий, по инерции выбежавший за пределы поля, считается выбывшим из игры.

Лови мешок! (Игра индейцев) Играют 8 и более человек. Нужен мешочек, наполненный песком (весом 200 г для 5-6-летних, 400 г — для старших детей). Ход игры: игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу. Вариант: при бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить это слово. Например: вес — на, цве — ток и т.п.

Укус змеи (Египет) Играют более двух человек. Ход игры: на земле рисуют круг. Один игрок прыгает в круг, остальные окружают его, встав на колени. Они стараются схватить прыгающего игрока в кругу за ноги. Кому это удастся, тот меняется с игроком в кругу местами.

Оксак-карга (Узбекистан) «Карга» в переводе с узбекского — «ворона», «оксак» — «хромая». Почему же ворона хромая? Потому что тот, кто эту ворону изображает, прыгает на одной ноге. А вторая нога согнута и подвязана, скажем, поясом или платком. (На какую ногу захромала ворона, не важно). Затеите игру такую, какую хотите. Если вас всего двое, просто наперегонки попрыгайте. Если хотя бы трое (папа, мама и я) — могут у вас получиться вороньи пятнашки. Много народа собралось — устройте прыжковую эстафету, разбившись на две команды. При этом пояс или платок, которым подвязывают ногу, переходит от одной «вороны» к другой.

Сахребоба (Грузия) Это грузинская игра с прыжками, для которой потребуется несколько палок наподобие городошных бит (толщиной не более 5 см). Палки кладут на землю параллельно одна другой на расстоянии в полметра. Чем больше палок, тем труднее будет игра. Рядом с первой палкой и последней — по плоскому камню: здесь прыгуны могут отдыхать (недолго!). Начинаящий игру должен, прыгая на одной ноге, обойти змейкой все палки. На обратном пути надо перепрыгивать через палки, ставя ступни перпендикулярно им. И снова к камню — но теперь ступни ставятся параллельно палкам. Заканчиваешь игру, прыгая с палки на палку. Если сбился, ошибся, сразу уступаешь место следующему прыгуну, а сам, дождавшись снова своей очереди, начинаешь все сначала. Мы сказали о четырех способах прыжков, но вы сами можете придумать новые; можете как-то по-иному класть палки... В общем, программа состязаний во многом будет зависеть от вашего желания и от вашей изобретательности. В любом случае победителем будет тот, кто с меньшего числа попыток выполнит без ошибок все обговоренные задания.

Ягульга-таусмак (Туркмения) «Достань платок» — вот что это означает в переводе с туркменского. Из названия игры уже во многом ясен ее смысл. Платок подвешен на шесте. Или привязан к веревочке, переброшенной, скажем, через сук дерева. В общем, надо так устроить, чтобы платок можно было поднимать выше и выше. Игра начинается — платок можно достать, лишь слегка подпрыгнув (с разбега). Это всем удастся. Новый заход, платок подняли повыше — тут уж придется очень постараться, чтобы дотянуться до него. С каждым разом задача все сложнее, и вот уже для кого-то платок недостижим. В конце концов останется один, кому удалось подпрыгнуть выше всех...

Пожарная команда (Германия) Играют 10 и более человек. Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

«Штандер»

Количество участников: любое.

Возраст участников: любой.

Оборудование: мяч.

Все играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Водящий находится посередине круга. Он подбрасывает высоко вверх мяч и выкрикивает имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету, выбегая в центр круга, а водящий старается занять его место. Если игроку удастся поймать мяч, то он становится водящим. Если игроку не удастся поймать мяч с первого раза или он поднимает его с земли, то все игроки

разбегаются в разные стороны, а тот старается попасть мячом в кого-либо из убегающих.

Поймав или подобрав мяч, игрок имеет право крикнуть: "Штандер!" – и тогда все замрут и можно будет спокойно прицелиться и запятнать ближнего. Запятнанному назначают штрафные очки или же он выбывает из игры. Правила просты и легко запоминаются.

Игроку, в которого целятся мячом, разрешается уклоняться, приседать, подпрыгивать вверх и т.д., но сходить с места он не имеет права.

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

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

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

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

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

больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

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

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

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые

нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

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

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

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

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

Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы- два брата

молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный

Нос,

Я- Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку
пуститься?

Ребята хором

отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам

мороз!

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

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

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются 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 круг, 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 (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим

соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по

два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 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.

Комплексы гимнастических упражнений
Комплекс №1

«По верёвочной лестнице»



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём правой руки. Затем поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём левой руки. Повторить 6–8 раз.

«Качка»



Стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене, левую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене, правую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

«Рыбка»



Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

«Палуба – трюм»



Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (взрослые и дети произносят: «Трюм»). Вернуться в исходное положение (взрослый произносит: «Палуба»). Повторить 6–8 раз.

«Маяк»



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок руками над головой. Повторить 6–8 раз.

Комплекс №2

«Сосна»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, сделать вдох. Плавно опустить руки вниз, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Ветер»

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопок над головой, вдох. Наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

«Горка»

Лёжа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к [ягодицам](#). Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Маятник»

Стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны – вдох, наклон, не сгибая коленей. Опущенными прямыми руками одновременно выполнять движения вперёд-назад. Повторить 6–8 раз.

«Качалка»



Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Обхватить руками колени, голову наклонить. Сделать несколько перекатов на спине вперёд-назад. Вернуться в исходное положение.

«На одной ножке»

Стоя, ноги параллельны, руки на поясе. Сделать 5–6 подскоков на правой ноге, а затем 5–6 подскоков на левой ноге.

Комплекс №3 (с гимнастической палкой)

«Палка вверху»

Стоя, ноги на ширине плеч, [гимнастическая палка](#) в руках (держать её хватом ближе к концам) опущена вниз. Прямыми руками поднять палку вверх. Опустить палку на плечи за головой, поднять палку над головой, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Наклоны вперёд»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены. Наклон вперёд, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Повороты»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди. Поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». Вернуться в исходное положение. То же сделать в левую сторону, сказать: «Влево». Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

«Перешагивание»



Стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) правой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) левой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз каждой ногой.

«Перепрыгивание»

Стоя, ноги параллельны, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнить 10–15 прыжков на двух ногах через палку (прыгнуть вперёд, развернуться, вновь прыгнуть вперёд). Повторить 3 раза.

Комплекс №4 (со скакалкой)

«Высоко»

Стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. Поднять прямые руки вперёд, затем вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

«Микрофон»



Стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение влево, вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

«Лошадки»



Ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. Поднять руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. Вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение с другой ногой. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

«Качели»



Сидя, ноги впереди, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги прямые, покачаться, стараясь удержать равновесие. Повторить 3–5 раз.

«Приседание»

Стоя прямо, скакалка, сложенная вдвое, в руках. Скакалку вверх за плечи, вдох. Присесть с прямой спиной, скакалку вперёд, выдох. Встать, скакалку за плечи, вдох. Вернуться в исходное положение выдох. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

«Через скакалку»

Стоя прямо, скакалку держать сзади за концы. Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Выполнить 2 раза по 30 прыжков