



ОАНО «Лидеры»



Т.В. Христофорова
«29» августа 2019 г.

Педагогическим советом

«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

И. Мельникова И.И.
«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
(для начальной школы)

(1 классы)

Составлена
учителем физической культуры
Саморуковым Евгением Игоревичем

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

Пояснительная записка

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы (1 классы).

Что по плану составляет:

1 класс-33ч.

Основные цели курса:

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ *мотивационная основа на занятиях подвижных игр;*
- ✓ *учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.*

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ *умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*
- ✓ *планировать свои действия при игре;*
- ✓ *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
- ✓ *адекватно воспринимать оценку учителя;*
- ✓ *оценивать правильность выполнения двигательных действий.*

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ *осуществлять анализ выполненных действий при игре;*
- ✓ *активно включаться в процесс выполнения заданий;*
- ✓ *выражать творческое отношение к выполнению заданий.*

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ *- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;*
- ✓ *- участвовать в коллективном обсуждении.*

Планируемые результаты:

- ✓ *у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;*

- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

Тематическое планирование 1 класс

№ п\п	<u>Название игры</u>	<u>Цель игры</u>	<u>Кол- во часов</u>
1	«Пятнашки»	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с отворачиванием и в ловле.	1
2	«Удочка».	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	1
3	«У кого мяч?»	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	1
4	«Белки в лесу»	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	1
5	«Гуси – лебеди»	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с отворачиванием.	1
6	«Перебежки»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	1
7	«Колпачок и палочка»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	1
8	«Накинь кольцо»	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании	1
9	«Кошка и мышка»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	1
10	«Ловля мячей сачками»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	1
11	«Не оставайся на полу (на земле)»	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	1
12	«Затейники»	Развивать у детей находчивость, ловкость.	1
13	«Мы веселые ребята...»	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.	1
14	«Серсо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	1
15	«Сделай фигуру»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	1
16	«Тетери»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	1
17	«Карусель»	Развивать у детей ритмичность	1

		движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	
18	«Лошадки»	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	1
19	«Снежные круги»	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	1
20	«Трактористы»	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.	1
21	«Мышеловка»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	1
22	«Кто скорее до флажка»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	1
23	«Пастух и стадо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	1
24	«Караси и щука»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	1
25	«Медведи и пчелы»	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	1
26	«Пожарные на учении».	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	1
27	«Быстрее по местам»	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.	1
28	«Успей пробежать»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	1
29	«Школа мяча»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	1
30	«Кто скорее»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	1
31	«Космонавты»	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	1
32	«Чье звено скорее соберется»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	1
33	«Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	1
ИТОГО			33ч.

Описание подвижных игр.

«Пятнашки».

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашки, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого – ни будь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашки поймает 3-4 играющих.

При повторении игры выбирается новый пятнашки.

Если пятнашки в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

«Удочка».

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

«У кого мяч?».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.

«Белки в лесу».

Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях.

По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими. В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволенной высоты.

«Гуси – лебеди».

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки

очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

- *Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!)*

- *Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой
Не пускает нас домой!*

- *Так летите, как хотите!*

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. *Примечание.* Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья.

«Перебежки».

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда. Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону.

«Колпачок и палочка».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой.

Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол.

С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берет за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.

«Накинь кольцо».

Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.

Вариант игры

Дети поочередно бросают по два кольца до тех пор, пока кто – либо не наберет обусловленное количество очков (6 – 10).

Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков шишек и других предметов.

«Кошка и мышка».

Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка - за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

Ходит Васька беленький, Когти расправляются,

Хвост у Васьки серенький,

А бежит – стрела.

Глазки закрываются.

Всех поймает он.

Зубы, как игла.

Только мыши заскребут,

Чуткий Васька тут как тут,

После слов «Всех поймает он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.

«Ловля мячей сачками».

Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100x100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50 - 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2 – 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто – либо силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками, не сходя с места. Воспитатель отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается.

Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).

«Не оставайся на полу (на земле)».

В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25 – 30 см.: лестницы со ступеньками, доски и т.д., поставленные на возвышение (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается вода. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Вода ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2 -3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый вода и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

«Затейники».

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

<i>Ровным кругом,</i>	<i>Стой на месте,</i>
<i>Друг за другом</i>	<i>Дружно вместе</i>
<i>Мы идем за шагом шаг.</i>	<i>Сделаем... вот так</i>

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое – ни будь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого – ни будь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

«Мы веселые ребята...».

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними поводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится вода, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три – лови!

После слова лови дети перебегают на другую сторону площадки, а вода догоняет их. Тот, до кого вода дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле воды.

После двух – трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый вода. Если вода никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

«Серсо».

Используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

«Сделай фигуру».

Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается.

«Тетери».

Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки.

Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу,

Прилетели две тетери,

Поклевали, улетели.

На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

«Карусель».

Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются на лево и говорят стихотворение *Еле, еле, еле, еле, завертелась карусели.*

А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.

Они же становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

«Кто скорее до флажка».

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

«Пастух и стадо».

На одной стороне площадки помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»

Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.

Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого – ни будь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто – ни будь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.

«Караси и щука».

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем – ни будь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных.

Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

«Медведи и пчелы».

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 -5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8 -10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи вылезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра

возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2 – 2 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенке), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

«Пожарные на учении».

Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. в конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице.

После этого игра повторяется.

В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

«Быстрой по местам».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким – ни будь предметом, например, кубиком, который кладется на пол. По слову воспитателя «бегите» или удара в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель тем временем убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят:

*Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.),
Быстро место занимай.*

Когда игра проводится в последний раз, воспитатель кладет кубик обратно, для того, чтобы все дети имели место.

«Успей пробежать».

Воспитатель с кем – ни будь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!»

В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

«Школа мяча».

Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками.

В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.
5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

«Кто скорее».

Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.

«Космонавты».

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты на такую полетим!

Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:

На какую захотим, опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

«Чье звено скорее соберется».

Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета.

В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда воспитатель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На месте!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

«Кегли».

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «конец». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очереди выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно. В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

«Прыжки через веревку».

Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».

«Кольцо на палочке».

Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему.

Список используемой литературы:

1. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры
Государственное учебное педагогическое издательство Министерства
просвещения РСФСР Москва – 1957г.
2. Сборник игр к «Программе воспитания» Сост. Е.Г. Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.
М., «Просвещение». 1974.
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы.
М. Просвещение. 1980г.
4. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.
5. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
6. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
7. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной
активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.



ОАНО «Лидеры»



Т.В. Христофорова
«29» августа 2019 г.

Педагогическим советом

«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
(для начальной школы)

(2 классы)

Составлена
учителем физической культуры
Саморуковым Евгением Игоревичем

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

Пояснительная записка

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы (2 классы).

Что по плану составляет:

2 класс-34ч.

Основные цели курса:

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ *мотивационная основа на занятиях подвижных игр;*
- ✓ *учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.*

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ *умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*
- ✓ *планировать свои действия при игре;*
- ✓ *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
- ✓ *адекватно воспринимать оценку учителя;*
- ✓ *оценивать правильность выполнения двигательных действий.*

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ *осуществлять анализ выполненных действий при игре;*
- ✓ *активно включаться в процесс выполнения заданий;*
- ✓ *выражать творческое отношение к выполнению заданий.*

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ *- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;*
- ✓ *- участвовать в коллективном обсуждении.*

Планируемые результаты:

- ✓ *у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;*

- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

Тематическое планирование 1-2 класс

№ п\п	<u>Название игры</u>	<u>Цель игры</u>	<u>Кол- во часов</u>
1	«Пятнашки»	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с отворачиванием и в ловле.	1
2	«Удочка».	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	1
3	«У кого мяч?»	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	1
4	«Белки в лесу»	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	1
5	«Гуси – лебеди»	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с отворачиванием.	1
6	«Перебежки»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	1
7	«Колпачок и палочка»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	1
8	«Накинь кольцо»	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании	1
9	«Кошка и мышка»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	1
10	«Ловля мячей сачками»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	1
11	«Не оставайся на полу (на земле)»	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	1
12	«Затейники»	Развивать у детей находчивость, ловкость.	1
13	«Мы веселые ребята...»	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.	1
14	«Серсо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	1
15	«Сделай фигуру»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	1
16	«Тетери»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	1
17	«Карусель»	Развивать у детей ритмичность	1

		движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	
18	«Лошадки»	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	1
19	«Снежные круги»	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	1
20	«Трактористы»	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.	1
21	«Мышеловка»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	1
22	«Кто скорее до флажка»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	1
23	«Пастух и стадо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	1
24	«Караси и щука»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	1
25	«Медведи и пчелы»	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	1
26	«Пожарные на учении».	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	1
27	«Быстрее по местам»	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.	1
28	«Успей пробежать»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	1
29	«Школа мяча»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	1
30	«Кто скорее»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	1
31	«Космонавты»	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	1
32	«Чье звено скорее соберется»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	1
33	«Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	1
34	«Прыжки через веревку»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	1
ИТОГО			34ч.

Описание подвижных игр.

«Пятнашки».

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашки, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого – ни будь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашки поймает 3-4 играющих.

При повторении игры выбирается новый пятнашки.

Если пятнашки в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

«Удочка».

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

«У кого мяч?».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.

«Белки в лесу».

Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях.

По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими. В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволенной высоты.

«Гуси – лебеди».

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

- Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!)

- Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой
Не пускает нас домой!

- Так летите, как хотите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. *Примечание.* Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья.

«Перебежки».

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда. Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону.

«Колпачок и палочка».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой.

Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол.

С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берется за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.

«Накинь кольцо».

Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек.

Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.

Вариант игры

Дети поочередно бросают по два кольца до тех пор, пока кто – либо не наберет обусловленное количество очков (6 – 10).

Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков шишек и других предметов.

«Кошка и мышка».

Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка - за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

Ходит Васька беленький, Когти расправляются,

Хвост у Васьки серенький,

А бежит – стрела.

Глазки закрываются.

Зубы, как игла.

Только мыши заскребут,

Чуткий Васька тут как тут,

Всех поймает он.

После слов «Всех поймает он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.

«Ловля мячей сачками».

Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100x100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50 - 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2 – 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто – либо силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками, не сходя с места. Воспитатель отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается.

Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).

«Не оставайся на полу (на земле)».

В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25 – 30 см.: лестницы со ступеньками, доски и т.д., поставленные на возвышение (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается вода. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Вода ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2 -3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новая вода и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

«Затейники».

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

<i>Ровным кругом,</i>	<i>Стой на месте,</i>
<i>Друг за другом</i>	<i>Дружно вместе</i>
<i>Мы идем за шагом шаг.</i>	<i>Сделаем... вот так</i>

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое – ни будь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого – ни будь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

«Мы веселые ребята...».

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку

от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится вода, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три – лови!

После слова лови дети перебегают на другую сторону площадки, а вода догоняет их. Тот, до кого вода дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле воды.

После двух – трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый вода. Если вода никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

«Серсо».

Используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

«Сделай фигуру».

Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается.

«Тетери».

Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки.

Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу,

Прилетели две тетери,

Поклевали, улетели.

На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

«Карусель».

Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются на лево и говорят стихотворение

Еле, еле, еле, еле, завертелась карусели.

А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.

Затем воспитатель продолжает вместе с детьми:

Тише, тише не спешите! Карусель остановите!

Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра!

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.

«Лошадки».

Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. В-ль говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягите лошадей». Каждый конюх выбирает себе лошадку, запрягает вожжами и бегают или ходят. По слову в-ля «приехали» конюхи останавливают и распрягают лошадей. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. Игра продолжается.

«Снежные круги».

Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков.

По сигналу воспитателя: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

«Трактористы».

В игре каждый раз принимает участие 5 человек. Четверо стоят парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре; вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с протянутыми к ней руками первой пары. Пятый участник - тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке мелким топочущим шагом. На каждую сторожку приходится 8 шагов.

Тара – тара – тара – ра,

«Будем землю пахать,

Из колхозного двора

Будем хлеб засеивать!

Выезжают трактора.

Будем рожь молотить!

Малых детушек кормить».

Когда дети научатся ритмично топтать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».

«Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели берегитесь же, плутовки,

Развелось их просто страсть. Доберемся мы до вас.

Все погрызли, все поели,

Вот поставим мышеловки,

всюду лезут – вот напасть.

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают, с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они же становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

«Кто скорее до флажка».

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

«Пастух и стадо».

На одной стороне площадки помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»

Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.

Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого – ни будь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто – ни будь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.

«Караси и щука».

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем – ни будь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных.

Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

«Медведи и пчелы».

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 -5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8 -10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или

на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи вылезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2 – 2 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенке), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

«Пожарные на учении».

Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. в конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице.

После этого игра повторяется.

В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

«Быстрой по местам».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким – ни будь предметом, например, кубиком, который кладется на пол. По слову воспитателя «бегите» или удара в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель тем временем убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.),

Быстро место занимай.

Когда игра проводится в последний раз, воспитатель кладет кубик обратно, для того, чтобы все дети имели место.

«Успей пробежать».

Воспитатель с кем – ни будь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!»

В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

«Школа мяча».

Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками.

В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.
3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.
5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

«Кто скорее».

Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.

«Космонавты».

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты на такую полетим!

Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:

На какую захотим, опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

«Чье звено скорее соберется».

Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета.

В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда воспитатель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На месте!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

«Кегли».

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очереди (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно. В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

«Прыжки через веревку».

Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку.

В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».

«Кольцо на палочке».

Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему.

Список используемой литературы:

1. Конторович М.М., Михайлова Л.И. *Подвижные игры*
Государственное учебное педагогическое издательство Министерства
просвещения РСФСР Москва – 1957г.
2. *Сборник игр к «Программе воспитания» Сост. Е.Г. Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.*
М., «Просвещение». 1974.
3. В.К. Шурухина. *Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы.*
М. Просвещение. 1980г.
4. Е.М. Геллер. *Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.*
5. Е.М. Минский. *Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.*
6. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. *Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.*
7. Г.А. Воронина. *Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.*



ОАНО «Лидеры»



УТВЕРЖДАЮ
ПРИНЯТО
Директор школы
школы

Г.В. Христофорова

«29» августа 2019 г.

Педагогическим советом

«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
(для начальной и основной школы)

(3 классы)

Составлена
учителем физической культуры
Саморуковым Евгением Игоревичем

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

Пояснительная записка

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы (3 классы).

Что по плану составляет:

3 класс-34ч.

Основные цели курса:

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ *мотивационная основа на занятиях подвижных игр;*
- ✓ *учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.*

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ *умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*
- ✓ *планировать свои действия при игре;*
- ✓ *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
- ✓ *адекватно воспринимать оценку учителя;*
- ✓ *оценивать правильность выполнения двигательных действий.*

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ *осуществлять анализ выполненных действий при игре;*
- ✓ *активно включаться в процесс выполнения заданий;*
- ✓ *выражать творческое отношение к выполнению заданий.*

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ *- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;*
- ✓ *- участвовать в коллективном обсуждении.*

Планируемые результаты:

- ✓ *у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;*

- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

Тематическое планирование 3 класс

№ п\п	<u>Название игры</u>	<u>Цель игры</u>	<u>Кол- во часов</u>
1	«Меткий футболист»	Попасть по мячу	3
2	«Точный расчет»	Попасть в круг	3
3	«Хлопни по шару»	Лопнуть шар	3
4	«Два капитана»	Поймать мяч	3
5	«Успей занять место»	Занять место	3
6	«Рыбаки и рыбки»	Осалить игроков	3
7	«Стой!»	Попасть мячом в игрока	3
8	«Живая цель»	Попасть мячом в водящего	3
9	«Мячом в цель»	Попасть в цель	3
10	«Живые мишени»	Попасть в цель	3
11	«Компас»	Принять соответствующие положение	3
12	«Обезьяны и салки»	Слушать сигнал	1
ИТОГО			34ч.

Описание подвижных игр.

«Меткий футболист»

В начерченный на земле круг кладут мяч, в 6 шагах от которого за чертой становится игрок. Ему завязывают глаза или надевают на голову бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь снова оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой. Редко кому удается выполнить упражнение с первого раза.

«Точный расчет»

Для каждой команды на земле чертят круг диаметром 40—60 см. В него с завязанными глазами становится игрок команды. Его задача, выйдя из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг. Если нога на черте, то упражнение не считается выполненным.

«Хлопни по шару»

К опоре привязывают хорошо надутый шарик для каждой команды разного цвета на расстоянии не менее 2 шагов. В 8—10 шагах от своего шарика становится игрок с закрытыми глазами. В руках у него гимнастическая (или любая другая) палка. Игрок без помощи делает поворот кругом на 360°, затем идет вперед. Его задача — остановиться перед шаром и ударить по нему палкой.

«Два капитана»

Играют две команды. Команды стоят в окружностях, начерченных мелом в противоположных концах площадки. Правила игры те же, что и в баскетболе, только команды кидают мяч не в сетки, а каждая своему капитану. Он должен поймать его. В этом случае команда получает 1 балл. Игра идет до 15 баллов.

«Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

«Рыбаки и рыбки»

Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка

«Стой!»

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга. Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий

промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

«Живая цель»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертят круг. Выбирают водящего, который идет в середину круга. Один из стоящих по кругу берет в руки волейбольный мяч. Играющие перекидывают мяч и стараются попасть им в водящего, который, спасаясь от мяча, бегаёт, подпрыгивает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. По условиям игры попадание от земли, а также в голову водящего не засчитывается.

«Мячом в цель»

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди бросает свой мяч в волейбольный мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

«Живые мишени»

Две команды строятся шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 10—12 шагов. Каждый участник предстоящей перестрелки очерчивает себя кругом радиуса 0,5 м. Руководитель игры становится сбоку между шеренгами. По его сигналу «Первый, начинай!» первый номер одной из команд берет теннисный мяч и бросает его в игрока, стоящего напротив. При этом бросающий не имеет права выходить из круга. Тот, в кого бросают, может увертываться любым способом (приседать, подпрыгивать), но не выходит из круга. Затем подается новая команда: «Первый, отвечай!» Теперь уже игрок другой команды бросает ответный мяч.

Когда все игроки бросят по одному мячу друг в друга, судья подсчитывает число попаданий. За каждое попадание команде засчитывается 1 балл. После трех туров подсчитывается общее число баллов, набранное командами. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

«Компас»

На земле рисуют круг диаметром 2—3 м. На расстоянии примерно 3 м от окружности пишут (отмечают) стороны света, сверяя с компасом: С (север), Ю (юг), З (запад) и В (восток). Играющие становятся спиной к центру и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Услышав, к примеру, команду «Север!», все должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом к югу, поворачиваются на 180°, другим достаточно сделать пол-оборота направо или налево.

Подают различные команды, и играющие принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафной балл. Победителем оказывается набравший наименьшее число штрафных баллов.

«Обезьяны и салки»

Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Список используемой литературы:

1. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры
Государственное учебное педагогическое издательство Министерства
просвещения РСФСР Москва – 1957г.
2. Сборник игр к «Программе воспитания» Сост. Е.Г. Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.
М., «Просвещение». 1974.
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы.
М. Просвещение. 1980г.
4. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.
5. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
6. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
7. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной
активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.



ЛИДЕРЫ
МОСТОВАЯ ШКОЛА

ОАНО «Лидеры»



**УТВЕРЖДАЮ
ПРИНЯТО**
Директор школы
школы

Г.В. Христофорова

«29» августа 2019 г.

Педагогическим советом

«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
(для начальной и основной школы)**

(4 классы)

Составлена
учителем физической культуры
Саморуковым Евгением Игоревичем

Московская область, Одинцовский р-н, с. Ромашково

2019 г.

Пояснительная записка

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы (4 классы).

Что по плану составляет:

4 класс-34ч.

Основные цели курса:

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ *мотивационная основа на занятиях подвижных игр;*
- ✓ *учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.*

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ *умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*
- ✓ *планировать свои действия при игре;*
- ✓ *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
- ✓ *адекватно воспринимать оценку учителя;*
- ✓ *оценивать правильность выполнения двигательных действий.*

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ *осуществлять анализ выполненных действий при игре;*
- ✓ *активно включаться в процесс выполнения заданий;*
- ✓ *выражать творческое отношение к выполнению заданий.*

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ *- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;*
- ✓ *- участвовать в коллективном обсуждении.*

Планируемые результаты:

- ✓ *у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;*

- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

Тематическое планирование 4 класс

№ п\п	<u>Название игры</u>	<u>Цель игры</u>	<u>Кол- во часов</u>
1	«Меткий футболист»	Попасть по мячу	3
2	«Точный расчет»	Попасть в круг	3
3	«Хлопни по шару»	Лопнуть шар	3
4	«Два капитана»	Поймать мяч	3
5	«Успей занять место»	Занять место	3
6	«Рыбаки и рыбки»	Осалить игроков	3
7	«Стой!»	Попасть мячом в игрока	3
8	«Живая цель»	Попасть мячом в водящего	3
9	«Мячом в цель»	Попасть в цель	3
10	«Живые мишени»	Попасть в цель	3
11	«Компас»	Принять соответствующие положение	3
12	«Обезьяны и салки»	Слушать сигнал	1
ИТОГО			34ч.

Описание подвижных игр.

«Меткий футболист»

В начерченный на земле круг кладут мяч, в 6 шагах от которого за чертой становится игрок. Ему завязывают глаза или надевают на голову бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь снова оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой. Редко кому удается выполнить упражнение с первого раза.

«Точный расчет»

Для каждой команды на земле чертят круг диаметром 40—60 см. В него с завязанными глазами становится игрок команды. Его задача, выйдя из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг. Если нога на черте, то упражнение не считается выполненным.

«Хлопни по шару»

К опоре привязывают хорошо надутый шарик для каждой команды разного цвета на расстоянии не менее 2 шагов. В 8—10 шагах от своего шарика становится игрок с закрытыми глазами. В руках у него гимнастическая (или любая другая) палка. Игрок без помощи делает поворот кругом на 360°, затем идет вперед. Его задача — остановиться перед шаром и ударить по нему палкой.

«Два капитана»

Играют две команды. Команды стоят в окружностях, начерченных мелом в противоположных концах площадки. Правила игры те же, что и в баскетболе, только команды кидают мяч не в сетки, а каждая своему капитану. Он должен поймать его. В этом случае команда получает 1 балл. Игра идет до 15 баллов.

«Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

«Рыбаки и рыбки»

Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка

«Стой!»

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга. Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий

промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

«Живая цель»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертят круг. Выбирают водящего, который идет в середину круга. Один из стоящих по кругу берет в руки волейбольный мяч. Играющие перекидывают мяч и стараются попасть им в водящего, который, спасаясь от мяча, бегаёт, подпрыгивает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. По условиям игры попадание от земли, а также в голову водящего не засчитывается.

«Мячом в цель»

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди бросает свой мяч в волейбольный мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

«Живые мишени»

Две команды строятся шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 10—12 шагов. Каждый участник предстоящей перестрелки очерчивает себя кругом радиуса 0,5 м. Руководитель игры становится сбоку между шеренгами. По его сигналу «Первый, начинай!» первый номер одной из команд берет теннисный мяч и бросает его в игрока, стоящего напротив. При этом бросающий не имеет права выходить из круга. Тот, в кого бросают, может увертываться любым способом (приседать, подпрыгивать), но не выходит из круга. Затем подается новая команда: «Первый, отвечай!» Теперь уже игрок другой команды бросает ответный мяч.

Когда все игроки бросят по одному мячу друг в друга, судья подсчитывает число попаданий. За каждое попадание команде засчитывается 1 балл. После трех туров подсчитывается общее число баллов, набранное командами. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

«Компас»

На земле рисуют круг диаметром 2—3 м. На расстоянии примерно 3 м от окружности пишут (отмечают) стороны света, сверяя с компасом: С (север), Ю (юг), З (запад) и В (восток). Играющие становятся спиной к центру и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Услышав, к примеру, команду «Север!», все должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом к югу, поворачиваются на 180°, другим достаточно сделать пол-оборота направо или налево.

Подают различные команды, и играющие принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафной балл. Победителем оказывается набравший наименьшее число штрафных баллов.

«Обезьяны и салки»

Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Список используемой литературы:

1. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры
Государственное учебное педагогическое издательство Министерства
просвещения РСФСР Москва – 1957г.
2. Сборник игр к «Программе воспитания» Сост. Е.Г. Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.
М., «Просвещение». 1974.
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы.
М. Просвещение. 1980г.
4. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.
5. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
6. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
7. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной
активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.