



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Орьёвская средняя общеобразовательная школа


РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель:  Кузнецова Е.П.  Кузнецова Е.П.

«31»августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Кузнецова Е.П.

«31»августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 Кормильчик Н.А.

Приказ № 57-0 от
«31»августа 2022 г.



Рабочая программа начального общего образования
по внеурочной деятельности
(спортивное направление)
«Спортивные игры»
учителя начальных классов
Вараксиной Натальи Николаевны
Возраст детей 6-11 лет
Срок реализации 2022-2023 учебный год

п. Орё
2022 год

Пояснительная записка.

-Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

Программа «Юный чемпион» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, обучающиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

- 1-4 год обучения – 1 час в неделю. В 1 классе - 33, во 2 - 4 классах – 34 учебных часа в год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов обучающихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
- "Вятская лыжня";
- «День здоровья».

Структура курса для 1 класса (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Количество часов	
			Теория	Практика	Аудиторных	Неаудиторных
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	0,30	3.30	0,30	3.30
2.	Игры с мячом.	6	0,30	5.30	0,30	5.30
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	0,30	3.30	0,30	3.30
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	0,30	2.30	0,30	2.30
5.	Народные игры	6	0,30	5.30	0,30	5.30
6.	Зимние забавы.	5	0,30	4.30	0,30	4.30
7.	Эстафеты.	5	0,30	4.30	0,30	4.30
	ИТОГО:	33	3.30	29.30	3.30	29.30

Структура курса для 2,3,4 классов (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Количество часов	
			Теория	Практика	Аудиторных	Неаудиторных
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	0,30	3.30	0,30	3.30
2.	Игры с мячом.	7	0,30	6,30	7	-
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	0,30	3.30	0.30	3.30
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	0,30	2.30	0,30	2.30
5.	Народные игры	6	0,30	5.30	0,30	5.30
6.	Зимние забавы.	5	0,30	4.30	0,30	4.30
7.	Эстафеты.	5	1.00	4.00	0,30	4.30
	ИТОГО:	34	4	30	10	24

Календарно - тематическое планирование

1 класс

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	план	факт			
1.			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе; Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
2.			Комплекс упражнений ОРУ в движении.	1	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; разучивают основные исходные положения для выполнения; гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа); Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
3.			Комплекс упражнений с предметами.	1	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; разучивают основные исходные положения для выполнения; гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа); Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
4.			Комплекс упражнений в кругу.	1	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два);; разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".
5.			История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча.	1	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка
6.			Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	1	

7.			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.	1	вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с; ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации; Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". Игра «Охотники и утки», "Передал садись", "Перестрелка". Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушины бои". Игра "Кенгуру". Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».Игра«Зеркало».Игра «Выше ножки от земли».
8.			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1	
9.			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	1	
10.			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.	1	
11.			Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	1	
12.			Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка».	1	
13.			Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».	1	
14.			Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».	1	
15.			Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	1	
16.			Комплекс упражнений с мешочками.	1	
17.			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1	
18.			Народные игры – основа игровой культуры.	1	
19.			Разучивание народных игр.	1	
20.			Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	
21.			Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	
22.			Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	
23.			Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	
24.			Закаливание и его	1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;

			влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».		совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры; Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.
25.			Игра «Гонки снежных комов».	1	
26.			Игра «Гонки санок».	1	
27.			Игра «Слаломисты».	1	
28.			Игра «Черепахи».	1	
29.			Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	
30.			Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
31.			Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	
32.			Эстафета "вызов номеров".	1	
33.			Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов.	1	

Содержание программы.

1 год обучения

I. Игры с бегом (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

II. Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

III. Игра с прыжками (4 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

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

IV. Игры малой подвижности (3 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

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

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

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

Календарно - тематическое планирование для 2 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".	8	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".	2	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	2	наблюдение	Спортивная площадка
4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	2	наблюдение	Спортивная площадка
5.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	2	наблюдение	Спортивный зал
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый	2	наблюдение	Спортивный зал

	поезд». Игра "Перестрелка".			
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	2	наблюдение	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	2	наблюдение	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	2	наблюдение	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	2	наблюдение	Спортивный зал
12.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	2	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	2	наблюдение	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	2	наблюдение	Спортивный зал
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал

	новое место».			
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	2	наблюдение	Спортивная площадка
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	2	наблюдение	Спортивный зал
19.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	2	наблюдение	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	2	наблюдение	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	2	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	2	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	2	наблюдение	Спортивная площадка
25.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
26.	Игра «На одной лыже».	2	наблюдение	Спортивная площадка
27.	Игра «Езда на перекладных».	2	наблюдение	Спортивная площадка
28.	Игра "Слаломисты".	2	наблюдение	Спортивная площадка
29.	Игра "Воротца".	2	наблюдение	Спортивная площадка
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	2	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	наблюдение	Спортивная площадка
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	наблюдение	Спортивный зал

Содержание программы**2-й год обучения****I. Игры с бегом (8 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (14 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (8 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (12 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Зимние забавы (10 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Календарно - тематическое планирование

3 класс

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
	план	факт			
1.			Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.	1	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.
2.			Комплекс ОРУ на месте.	1	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки». Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта». Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». Игра «Лошадки». Игра «Борьба за прыжки». Игра «Кто первый?».
3.			Комплекс ОРУ в движении.	1	
4.			Комплекс ОРУ с предметами.	1	
5.			Правила техники безопасности при игре с мячом.	1	
6.			Комплекс ОРУ с большими мячами	1	
7.			Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	
8.			Комплекс ОРУ с мячами.	1	
9.			Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	
10.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	
11.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	
12.			Правила техники безопасности при игре с прыжками.	1	
13.			Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек».	1	
14.			Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой».	1	
15.			Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	
16.			Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	
17.			Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.	1	
18.			Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка».	1	

					Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух» Игра «Колечко».
19.			Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперед с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
20.			Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	
21.			Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	
22.			Игра "Русская лапта".	1	
23.			Игра "Русская лапта".	1	
24.			Игра "Русская лапта".	1	
25.			Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.	1	
26.			Игра «Взятие снежного городка».	1	
27.			Игра «Меткой стрелок».	1	
28.			Игра "Слаломисты".	1	
29.			Игра "Воротца".	1	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».
30.			Значение слова эстафета.	1	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места
31.			Эстафеты «Передал – садись».	1	
32.			Эстафета «Челночный бег».	1	
33.			Эстафета «Ведерко с водой».	1	
34.			Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1	

				<p>приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p> <p>Умение разбивание разными способами команд на группы.</p> <p>Уметь проходить эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». «Ведерко с водой», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».</p>
--	--	--	--	--

Содержание программы

3 год обучения

I. Игры с бегом (4 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».

- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Календарно - тематическое планирование для 4 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	2	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	2	наблюдение	Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	2	наблюдение	Спортивная площадка
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	2	наблюдение	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	2	наблюдение	Спортивный зал
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	2	наблюдение	Спортивный зал
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	2	наблюдение	Спортивный зал

10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	2	наблюдение	Спортивный зал
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	2	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	2	наблюдение	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	2	наблюдение	Спортивный зал
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	2	наблюдение	Спортивная площадка
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	2	наблюдение	Спортивный зал
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	2	наблюдение	Спортивная площадка

21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	2	наблюдение	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	2	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Игра "Русская лапта".	2	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Игра "Русская лапта".	2	наблюдение	Спортивная площадка
25.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
26.	Игра «Пустое место».	2	наблюдение	Спортивная площадка
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	2	наблюдение	Спортивная площадка
28.	Игра «Быстрый лыжник».	2	наблюдение	Спортивная площадка
29.	Игра «Быстрый лыжник».	2	наблюдение	Спортивная площадка
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	2	Беседа наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	2	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	2	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	2	наблюдение	Спортивная площадка
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	2	наблюдение анкетирование	Спортивный зал

Содержание программы

4 год обучения

I. Игры с бегом (8 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (14 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (8 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (12 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты (10 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

**Методическое обеспечение программы.
Для реализации программы необходимо**

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
 - наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
 - практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая
- При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Обучающиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у обучающихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности обучающихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

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

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

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижики" - 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 школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижики", "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 булавку", "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.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г