

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Баткатская средняя общеобразовательная школа»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Подвижные игры: быстрее, выше, сильнее»**

Срок реализации программы **1 год**  
Целевая группа: учащиеся **7-11 лет (1, 2, 3, 4 класс)**

**Составитель:**

**Учитель по физической культуре**

**Еремин С.Н.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Подвижные игры: быстрее, выше, сильнее» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ 4.09.2014 г. №1726-р); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р «План мероприятий на 2015 — 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»);
- Протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"(Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (с приложением текста профессионального стандарта).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196);
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10; и Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81 "О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2015 N 40154);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Программа дополнительного образования **«Подвижные игры: быстрее, выше, сильнее»** для учащихся 1-4 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и одним из важных ее разделов является подвижная игра. Если справедливо выражение, что все взрослые «родом из детства», то можно уверенно сказать, что ни одно поколение не может обойтись без игр.

**Новизна программы** заключается в том, что подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

В подвижных играх, в отличие от других видов игр, большое место занимают бег, прыжки, метания и другие двигательные действия.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по

ней требуют от участников проявление инициативы, творчества. Взаимодействия в коллективных играх оговорены правилами, исключающими применение недоступных (неэтичных) приемов, нетактичных действий по отношению друг к другу. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

**Отличительная особенность** программы «Подвижные игры: быстрее, выше, сильнее» в том, что подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей. Участие младших школьников в игровых заданиях и подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах, умение действовать в коллективе и индивидуально.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Подвижные игры и развлечения могут быть индивидуальными и коллективными. В первом случае ребенок занимается самостоятельно: играет в мяч, прыгает через скакалку, крутит обруч, играет в «классики».

Во втором случае в игре участвуют двое и больше человек, и таким играм присущи элементы соревнования, где каждый борется не только за себя, но и за свою команду, но это требует взаимопонимания и взаимопомощи.

При подборе игр надо учитывать возраст детей, сложность и подвижность игр.

*По сложности* игры делят: на некомандные, полуконандные и командные.

*Некомандные* игры - самые простые: в них каждый стремится проявить все свои способности в силе, ловкости, быстроте, сообразительности.

В *полуконандных* играх дети не только стремятся добиться результата для себя, но и помогают другим в трудном положении и вступают в сотрудничество. В *командных* играх дети соревнуются группами, где результат зависит не только от личных качеств, но и умения взаимодействовать, подчиняясь коллективным интересам.

*По условиям и правилам* игры делят на два вида :

1) с относительно четко установленными правилами, не допускающими произвольные изменения размеров площадки, количества игроков, инвентаря;

2) самые же произвольные действия допускаются в свободных или вольных, творческих, ролевых играх. В них дети сами намечают цель игры, сюжет, отдельные роли, которые разыгрывают, и устанавливают лишь самые общие правила.

*По степени подвижности* двигательной деятельности, напряженности физической и эмоциональной нагрузки игры делятся на три категории: большой, средней и малой подвижности.

Очень важно учитывать в играх не только интенсивность, но и направленность. Игры требуют проявления всех важнейших качеств - быстроты реакции, быстроты движений, силы и выносливости, ловкости, координации движений, точности, умения сохранять равновесие в различных положениях.

Все игры развивают внимательность, наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, способность к умственному, волевому и физическому напряжению, решительности и смелости.

Большую роль в командных играх играют *водящие* и *капитаны*. Они организуют совместные действия всех, следят за дисциплиной и порядком, настраивают товарищей на активную борьбу с соперником, в трудную минуту поддерживают боевой дух и сплачивают команду. Это большая школа будущих руководителей.

Программа представляет игровой материал в большом избытке, с тем, чтобы учитель, исходя из материально-технического обеспечения спортивного зала, уровня физического развития детей, их интересов, мог самостоятельно составить комплекты игр. В рабочую программу учителя могут быть включены не все игры.

Игры с мячом имеют пропедевтический характер волейболу, баскетболу, футболу. Учитель может выбирать игры в зависимости от направленности внеклассной работы по физической культуре в школе.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья посредством подвижных игр.

**Задачи программы:**

- 1.сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- 2.выработать потребность в систематических занятиях с мячом;
- 3.учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, координации движений,
- 4.повышать работоспособность и укреплять здоровье;
- 5.развивать умения ориентироваться в пространстве;
- 6.развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- 7.создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- 8.развивать активность и самостоятельность;
- 9.обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю – по 1 часу. Количество часов в год 34 во 2-4 классах, в 1-х классах 33.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности учащиеся *должны*:

**Иметь представление:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры.

**Знать**

- несколько игр разной направленности: индивидуальных, групповых, с мячом, с прыжками, с бегом;
- правил нескольких игр;
- правил техники безопасности и правил поведения во время игр;
- техники ловли, передачи, ведения мяча.

**Уметь**

- Ловить мяч пальцами и кистями рук, вести мяч одной рукой, вести мяч правой и левой рукой по переменному, передавать мяч от груди из основной стойки, передавать мяч через сетку;
- Передавать и ловить мяч ногами, вести мяч ногами попеременно;
- Прыгать через скакалку на двух ногах, попеременными прыжками, бегать приставным шагом;
- Строиться по команде учителя в одну или несколько шеренг, кругом, треугольником, квадратом;
- Взаимодействовать в паре, группе;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Выполнять строевые упражнения.

#### **Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретические занятия**

#### **«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий в подвижные игры. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

### **Практические занятия**

#### **1. «Общая физическая подготовка» (ОФП).**

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнение для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основе стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнение для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседание; отведение; приведения и махи ноги в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, расширение плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положения сидя; смешанные упоры в положение лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнение для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитуды движения. Упражнения с помощью партнера (пассивный наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклонные повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейки.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейки, бревне. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и д.р.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

## **2. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.**

1. Подвижная игра «**Пилоты**». Дети строятся в 3—4 колонны в разных сторонах площадки (лужайки), перед каждой по одному предмету разного цвета (кегля, кубик и т. д.). Впереди колонны — командир. По сигналу педагога «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» дети разбегаются в разных направлениях. «Заправляем самолеты!» — дети наклоняются, заводят моторы — вращают руки перед грудью. По сигналу «В полет!» дети вытягивают прямые руки в стороны, расправляют крылья и бегут в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» все на бегу собираются в звенья за своим командиром, и тот ведет их на посадку к своему месту на аэродроме (к предмету определенного цвета).

2. Игра «**Кошка и мышка**» (вариант). Играющие становятся в круг и берутся за

руки. Мышка становится в круг, а кошка находится за кругом. Дети идут по кругу и говорят:

Ходит Васька беленький,  
Хвост у Васьки серенький.  
Только мыши заскребут,  
Чуткий Васька тут как тут.

С окончанием слов дети останавливаются, и в условленном месте круга двое детей (которых заранее определяет педагог) опускают руки, оставляя проход — ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку, но пробегать она может только в ворота. Когда кошка поймает мышку, игра повторяется с другими водящими.

**3. Пробеги.** Педагог с одним из детей держит за концы шпур или веревку длиной не менее 3 м и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Один за другим они пробегают под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

**4. Игра «Палочка-выручалочка».** Выбирается место, удобное для проведения игры, чтобы были кусты, деревья, большие пеньки, за которые можно спрятаться. При помощи считалки выбирается водящий, он становится около дерева, закрывает глаза и громко, равномерно считает до 10. Около водящего лежит палочка-выручалочка. Пока водящий считает, остальные играющие разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий идет искать. Если он находит кого-либо, то бежит к палочке, стучит ею о дерево и громко говорит: «Палочка-выручалочка, нашел Мишу» (называет имя ребенка, которого увидел), проигравший отходит в сторону в условленное место. Если кому-либо из детей удастся незаметно выбежать, он подбегает к дереву, берет палочку и, постучав ею, говорит: «Палочка-выручалочка, выручи Мишу». Если водящий успеет взять палочку раньше, то оба считаются проигравшими и на время выбывают из игры. После того как будет обнаружено несколько детей, игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Возобновляется игра. Водящим становится тот, кого нашли первым и не успели выручить.

**5. Игра «День и ночь».** Участники игры распределяются на две команды: «День» и «Ночь». Посередине площадки (лужайки) проводится черта (или кладется цветной шнур). На расстоянии двух шагов от черты, спиной друг другу, становятся команды — «День» и «Ночь» (название команд могут придумать играющие). Педагог говорит: «Приготовились!», затем дает сигнал к бегу одной из команд, например произносит: «День». Игроки этой команды убегают за условную черту, а команда «Ночь» быстро поворачивается кругом и догоняет соперников, стараясь запятнать. Выигрывает команда, игроки которой запятнали большее количество игроков другой команды. При назывании команд педагог не делает очередности, поэтому каждая команда должна быть готова к бегу.

**6. Игра «Коршун и цыплята».** Дети-цыплята, держа друг друга за пояс (или за плечи, как удобнее), становятся цепочкой по 4—6 детей в каждой. Первый — мама-хохлатка. Перед каждой цепочкой — коршун. Курица старается помешать коршуну захватить цыпленка, стоящего последним в звене, она широко разводит руки в стороны, а цыплята стараются быстро перемещаться за курицей, не разрывая цепочки. Если коршуну удастся поймать последнего цыпленка (запятнать), то все разбегаются кто куда, а коршун продолжает их ловить. Игра повторяется с другими водящими.

**7. Охотник и соколы.** На одной стороне площадки (лужайки) находятся соколы. Посередине стоят охотники (двое). По сигналу педагога: «Соколы, летите!» они перебегают на другую сторону площадки, а охотники стараются их поймать, прежде чем те пересекут условную линию (на противоположной стороне). Пойманных охотники отводят в свой дом. При повторении игры выбираются другие водящие, и все дети снова вступают в игру.

**8. Перемена мест.** Все играющие чертят кружки в 1 м друг от друга и становятся в них. У водящего места нет. По сигналу педагога «Поменяйтесь местами!» играющие



меняются местами в произвольном порядке, а водящий старается занять свободный кружок. Кто остался без места, становится водящим.

Вариант: при перемене мест все должны встать на одной ноге, поднять вторую, руки поставить на пояс.

**9. Быстро возьми, быстро положи!** Дети становятся в 3—4 колонны, около первых, стоящих в колонне, по одной корзине (короб), в которых находятся мелкие предметы по количеству детей. На противоположной стороне кладут обручи против каждой колонны (по числу команд). Дистанция 10 м. По сигналу педагога первые в колонне берут по одному предмету, бегут, кладут его в обруч и становятся за линией. Следующий начинает бег после того, как предыдущий игрок положит предмет и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Игра повторяется с той стороны, на которой оказались дети.

**10. У ребят порядок строгий.** Играющие образуют 3—4 круга в разных сторонах площадки и берутся за руки. На сигнал педагога дети разбегаются по всей площадке, на другой сигнал — останавливаются и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои моста.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

«На места!» — говорит педагог, и все играющие быстро строятся в кружки, каждый должен найти свое место. Выигрывает подгруппа, которая быстро и правильно выполнила задание.

**11. Кто быстрее?** Играющие строятся в 2—3 колонны у обозначенной черты. У первых, стоящих в колонне, по одному мячу большого диаметра. По сигналу педагога первые бегут к предметам (набивной мяч, кегля, булава), расположенным на расстоянии 10 м от исходной черты, огибают его, возвращаются и передают мяч следующему в колонне, а сами встают в конец своей колонны. Когда мяч окажется опять у ведущего в колонне, он поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

**12. Игра «Ловля обезьян».** Дети распределяются на две равные группы: обезьяны и ловцы обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне лужайки (площадки). На противоположной стороне находятся ловцы, которые договариваются между собой о том, какие движения они будут выполнять. Показав движения, ловцы отходят в сторону. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки, поваленные деревья) и повторяют движения ловцов. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к своим местам (можно на любое), стараясь быть на возвышении, а ловцы пытаются поймать тех, кто не успел влезть на дерево или какой-либо другой предмет, и уводят к себе. При повторении игры дети меняются ролями. Страховка и помощь педагога обязательна.

**13. Быстрее по местам!** Дети становятся в круг на расстояние вытянутых в стороны рук. Перед каждым один предмет—кубик (мешочек, кегля). По сигналу педагога «Бегите!» (удар в бубен, хлопок в ладоши) дети разбегаются по всей лужайке (площадке). Педагог убирает один предмет. На сигнал «По местам!» играющие бегут в круг и занимают место около предмета. Оставшийся без места считается проигравшим. При повторении игры педагог убирает 2—3 предмета. В конце игры педагог незаметно кладет все предметы на место.

**14. Два и три.** Играющие разбегаются по всей лужайке (площадке). На сигнал педагога «Два!» дети образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три!» дети объединяются тройками.

**15. Огородники.** Все становятся в 3—4 колонны по 6 детей за условной линией на одной стороне лужайки (площадки). Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кружков (из картона). У вторых — в руках ведерки с мелкими предметами: камешками, кубиками, мешочками с песком. У третьих — ведерки с песком, у четвертых

— лейки, у пятых — пустые ведерки, а шестые — без инвентаря, т. е. все играющие — огородники. На расстоянии 5 м от исходной линии проводится вторая черта. По сигналу педагога стоящие первыми в колонне бегут ко второй линии и раскладывают (вдоль) за ней кружки на расстоянии одного шага друг от друга, затем возвращаются в конец своей колонны. Вторые игроки начинают движение после того, как первые пересекут исходную линию, бегут и кладут в каждый кружок предмет (сажают картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый кружок горсть песка (имитация). Четвертые игроки бегут с лейками и поливают (имитация) картофель. Пятые бегут с ведерками и собирают урожай (складывают предметы в ведро) и возвращаются в конец своей колонны. И наконец, последние быстро собирают кружки. Выигрывает та команда, которая быстрее посадила овощи и быстро собрала урожай.

### **3. Подвижные игры и игровые упражнения с прыжками.**

**1. Попрыгунчики-воробышки.** Обозначается круг, в котором находится водящий — ворона. Играющие стоят по кругу. По сигналу педагога дети прыгают по кругу, в круг, из круга по мере приближения вороны. Если ей удастся коснуться воробышка, то он выбывает из игры (делает шаг назад). Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. При повторении игры назначается другой водящий.

**2. Прыгуны.** Играющие со скакалками в руках становятся на исходную линию в одну шеренгу (расстояние между детьми не менее 0,5 м). По сигналу педагога дети прыгают через скакалку, продвигаясь вперед до линии старта. Дистанция 15—20 м.

**3. Не задень!** Водящие (3—4 пары) располагаются в разных сторонах лужайки или площадки. В руках у каждой пары шнур (веревка), который они держат на высоте 20—25 см. Дети в произвольном порядке подходят к ним и перепрыгивают через веревку на двух ногах или на правой и левой несколько раз подряд, затем переходят к другим водящим. Через некоторое время по сигналу педагога дети меняются ролями.

**4. По дорожке.** Из шнуров или веревок выкладывается дорожка шириной в 20 см, длиной 3 м. Играющие становятся в одну (две колонны) и по сигналу педагога прыгают по дорожке на двух ногах, на правой или левой ноге.

**5. Из кружка в кружок!** Вдоль площадки кладут 6—8 обручей вплотную один к другому. Играющие становятся в колонны по одному. По сигналу педагога дети прыгают в кружок на двух ногах, затем прыгают из него вправо и чуть вперед, затем — в следующий кружок. Из него прыжок влево и чуть вперед, затем снова в кружок, а из него вправо. И так до конца. Следующий начинает прыжки после того, как предыдущий пройдет треть дистанции (во избежание травм). Выигрывает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

**6. Через канат (шнур, веревка).** Вдоль площадки (зала, лужайки) кладут два шнура, дети становятся в две колонны. По сигналу педагога первые в колоннах прыгают на двух ногах (на правой и левой ноге) через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Вторые игроки (и последующие) начинают задание после того, как они обогнут условную черту (линию) финиша (параллельную линии старта). После того как первый игрок своей колонны снова окажется на своем месте, он поднимает руку вверх. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Последовательность упражнения примерно такая: прыжки на двух ногах, на правой или левой, снова на двух (возможны разные варианты, в зависимости от физической подготовленности детей).

**7. Лягушки и цапли.** Дети идут по кругу друг за другом в умеренном темпе. На сигнал педагога «Цапли!» играющие прыгают в круг на двух ногах, а затем переходят в стойку на одной ноге, подняв согнутую ногу, руки на поясе (или за головой), затем обычная ходьба. На сигнал «Лягушки» дети прыгают на двух ногах в круг и приседают. Педагог подает сигналы в разной очередности.

**8. Лиса и куры.** Играющие (куры) ходят по двору, присаживаются, клюют зернышки. Лиса находится в норе (кружок). По сигналу педагога «Лиса вышла на охоту!»

куры быстро прыгают на насест — гимнастическую скамейку или невысокое бревно. Тех, кто не успел занять место на насесте, лиса отводит к себе. Через некоторое время назначают другого водящего.

**9. Качалка.** Дети распределяются на тройки. Двое детей держат веревку и умеренно раскачивают ее вправо и влево, а третий перепрыгивает через нее двумя ногами по мере ее приближения (высота — не более 20 см). По сигналу педагога дети меняются местами поочередно.

**10. Через шнуры.** Вдоль площадки по двум сторонам кладут 5-6 шнуров, на расстоянии 50 см один от другого. Дети становятся в две колонны на исходной линии, и по сигналу педагога первые в колонне прыгают через шнуры (подряд без паузы) до предмета (кегля, булава, кубик), затем огибают его с внешней стороны и бегут в конец своей колонны, передавая эстафету (касается вытянутой в сторону руки ребенка), второй игрок вступает в игру и так далее. Выигрывает команда, быстро и правильно (не задевая за шнур) выполнившая игровое задание.

**11. Кузнечики.** На лужайке выбирают место с невысокой травой. Педагог предлагает детям перепрыгивать через траву, высоко, как кузнечики, в разных направлениях и с поворотами.

#### **4. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).**

Упражнения, эстафеты, подвижные игры с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания детей. Элементарные действия игры в баскетбол вполне доступны младшим школьникам.

При обучении игре в баскетбол в самом простом ее виде необходима определенная последовательность действий, осуществляемых сначала без мяча, а потом с мячом. Детям надо научиться ловле, передаче, ведению, броскам мяча, а также умению свободно перемещаться по площадке.

*Ловля мяча.* Для освоения ловли мяча детям необходимо знать правила: ловить мяч кистями рук, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который он и должен попасть; в момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.

*Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча детей обучают правильной передаче его двумя руками на месте и в движении. При передаче мяча ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Это достаточно сложная техника, которая осваивается детьми постепенно.

При передаче и ловле мяча важно научить детей основной стойке: ноги слегка согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, равномерное распределение тяжести тела, руки согнуты в локтях.

Передвижение по площадке при выполнении упражнений и игр с мячом осуществляется в беге в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. При передвижении приставными шагами педагогу необходимо следить, чтобы шаги детей были скользкими, мягкими, а не подпрыгивающими.

*Ведение мяча* — одно из наиболее важных действий с мячом в баскетболе. При ведении мяча следует научить детей передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед; рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением.

Правила ведения мяча: не бить по мячу, а толкать его вниз; вести мяч вперед-сбоку, а не прямо перед собой; смотреть вперед, а не вниз на мяч.

**1. Ловкие ребята.** Построение в колонну по одному. По одной стороне площадки — обычный бег, по другой — бег приставным шагом, по третьей — приставным шагом и по четвертой — ходьба. Повторить 2—3 раза.

**2. По кругу.** Играющие образуют круг и становятся в интервале двух шагов друг от

друга. Передвижение по кругу приставным шагом в обе стороны. Теми движения задает педагог. По сигналу — остановка и выполнение стойки баскетболиста.

**3. Кто быстрее.** Дети становятся в две шеренги по двум сторонам площадки (зала). На середине дистанции (10 м) ставятся два кубика (по одному для каждой команды). Задание: бег приставным шагом до кубика, затем поворот (вправо или влево) и продолжение упражнения до линии финиша. Каждый игрок команды, обойдя кубик с внешней стороны, становится в шеренгу у линии финиша. Когда все игроки команды выполняют задание и построятся в шеренгу, последний в команде поднимает руку вверх. Педагог определяет победителя. При повторении игрового задания дети выполняют упражнение от линии финиша, которая теперь будет считаться линией старта, и т. д.

**4. Треугольник.** Трое детей образуют треугольник на расстоянии 1,5 м один от другого. Они поочередно передают мяч друг другу. Вначале упражнение выполняется справа налево, а затем наоборот, слева направо. Педагог напоминает, что при передаче мяча локти должны быть опущены вниз и броски выполнялись на уровне груди партнера.

**5. Подбрось — поймай!** Дети располагаются по всей площадке и в произвольном темпе (без команды педагога) бросают мяч вверх и ловят двумя руками.

**6. Передача мяча.** Играющие распределяются на пары и передают мяч друг другу двумя руками от груди. Ловить мяч надо пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди.

**7. Мяч через сетку.** Играющие располагаются по обе стороны от натянутой сетки (веревки) на расстоянии 2 м и перебрасывают мяч различными способами двумя руками — от груди, из-за головы, снизу

**8. Мяч по кругу.** Играющие образуют несколько кругов и перебрасывают мяч друг другу двумя руками от груди.

**9. Точно в цель.** Бросание мяча в щит (диаметр 50 см) и ловля мяча после отскока от земли или пола. Обращается внимание на правильную стойку (баскетболиста) при ловле мяча.

**10. Мяч водящему.** Дети становятся в 3—4 шеренги, в 2 м от них напротив становится водящий. Он поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Через некоторое время происходит смена водящего.

**11. Мяч вокруг себя.** Дети свободно располагаются по всей площадке и ведут мяч на месте, а затем, поворачиваясь кругом, вправо и влево.

**12. Мяч по кругу.** Играющие становятся в круг на расстоянии трех шагов друг от друга. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой, мяч вести впереди-сбоку.

**13. Низко—высоко.** Ведение мяча на месте правой и левой рукой и, продвигаясь вперед, самостоятельно регулируя высоту отскока мяча.

**14. Обведи кеглю.** Дети становятся в 2—3 колонны, напротив каждой в один ряд ставятся 5—6 кеглей (расстояние между кеглями 1,5 м). Дается задание провести мяч между кеглями правой или левой рукой сбоку от себя.

**15. Кто выше.** Играющие становятся по кругу. Задание: бросить мяч вверх с таким расчетом, чтобы успеть хлопнуть в ладоши и поймать мяч пальцами и кистями рук.

**16. Мяч в корзину.** Дети свободно располагаются вокруг баскетбольной корзины, находящейся на высоте 1,5 м. У каждого мяч. По сигналу педагога дети поочередно бросают мячи в корзину, стараясь попасть в нее. Повторить 3—4 раза.

## **5. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).**

Почти все взрослые в детстве во дворах играли в футбол. Правила просты и понятны — забить как можно больше мячей в ворота противоположной команды. Однако для игры в футбол необходимы специальные упражнения, которые развивают скорость, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Футбол — игра коллективная, поэтому важны своевременный пас мяча друг другу, взаимовыручка, помощь и т. д.

В младшем школьном возрасте дети овладевают прежде всего элементами игры в футбол, действуя индивидуально, в парах, небольшими группами.

1. **Мяч в стенку.** Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. Каждый имеет мяч и в произвольном темпе выполняет отбивание мяча о стенку попеременно правой и левой ногой.

2. **Ловкие ребята.** Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Задание — отбивать мяч правой и левой ногой поочередно, посылая его друг другу с расстояния 2—3 м.

3. **Точно обведи.** По всей площадке ставят различные предметы (кубики, кегли, набивные мячи), и дети обводят мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

4. **Гол в ворота.** Обозначается несколько ворот из кубиков, камешков и т. д. На исходную линию, (расстояние 4—5 м) выходят первые игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой, кому как удобно) забить мяч в ворота.

5. **Сбей предмет.** От исходной черты (расстояние 4 м) на одной линии ставят кегли. Задание — после небольшого разбега ударить по мячу и сбить им предмет.

6. **Точный пас.** Играющие распределяются на пары (у каждой по одному мячу) и передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч правой и левой ногой попеременно друг другу.

7. **Быстрый пас.** Дети становятся полукругом (небольшой группой), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает его обратно и т. д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Игровое упражнение повторяется с новым водящим. Расстояние между игроками не более 2 м.

8. **Ловко и быстро.** Играющие (шеренгой) ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой, так чтобы он далеко не откатывался.

9. **Пас по кругу.** Ученики стоят по кругу (небольшой круг) и, прокатывая, отбивая мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ногой.

10. **Проведи мяч змейкой.** Вдоль площадки поставлены предметы на расстоянии 2 м один от другого. Предлагается провести мяч, подбивая его то правой, то левой ногой между предметами.

11. **Пас в кругу.** Ученики стоят по кругу, в центре педагог, который посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

12. **Отработка ударов мячом о стенку.** Дети становятся перед стенкой и ударяют мячом с таким расчетом, чтобы он откатился обратно к ноге. Мяч вновь посылается ногой в стенку, и так несколько раз подряд. Удары по мячу производятся попеременно правой и левой ногой.

13. **Обведи мяч вокруг партнера.** Дети стоят парами на расстоянии 2 м один от другого. Один ребенок посылает мяч другому, а тот ведет мяч к партнеру, затем обводит вокруг него, не отпуская мяч далеко от ноги, возвращается на свое место и посылает его обратно партнеру. Так поочередно по два раза дети выполняют упражнение.

14. **Пас в тройке.** Дети становятся тройками на равном расстоянии — 2 м относительно друг друга. У одного из игроков мяч. Дети передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем в другую сторону, и так несколько раз подряд.

15. **Попади в ворота.** Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и от нее стараются одним ударом попасть в ворота с расстояния 2 м.

## **6. Игровые упражнения «Веселые старты».**

### **1. Эстафета. «Яичница».**

**Инвентарь** – кегли, ракетки для бадминтона, шарики.

**Задача участников** - Добежать до определенного места, неся на ракетке шарик, и вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Задача успеть приготовить яичницу раньше других - завершить дистанцию.

### **2. Эстафета «Меткий стрелок».**

Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать мячи. Участнику каждой команды вручается по три мяча. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает мячи, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая больше забросит мячей.

### **3. Эстафета «Догони и прокати».**

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.

### **4. «Эстафета с мячом».**

Ученики стоят на линии старта, в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку и возвращается в свою команду. Кто быстрее пройдет?

### **5. Эстафета «Дружба».**

Удерживая лбами, воздушный шарик (можно футбольный) и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре

### **6. Эстафета «Толкание ядра».**

Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало и начинает с того места. Таким образом, поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отмечает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил. На старт, внимание, марш!

### **7. Эстафета «Спортивная ходьба».**

В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

### **8. Эстафета «Посиделки»**

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку мяч. Последний с мячом бежит, садится вперед и снова передаёт мяч. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

### **9. Эстафета «Пингвины с мячом».**

По сигналу участник зажимает мяч между коленями и устремляется к обручу, оставляет мяч в обруче и возвращается в команду. Следующий бежит за мячом, зажимает таким же образом и бежит в команду, чтобы передать мяч 3-ему игроку.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид контроля</b>
----------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------

1	Теория	1	
2	ОФП	8	
3	Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.	6	
4	Подвижные игры и игровые упражнения с прыжками.	3	
5	Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).	6	
6	Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).	6	
7	Игровые упражнения «Веселые старты».	4	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	

### Список использованной литературы

- Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
- Литвинов Е.Н. Методика Физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 2001
- Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО,2007.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. ОФП. Игровые упражнения «Веселые старты».		
2	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
3	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
4	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
5	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
6	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
7	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
8	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
9	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с бегом.		
10	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с прыжками.		
11	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с прыжками.		
12	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с прыжками.		
13	ОФП. Подвижные игры и игровые упражнения с		

	прыжками.		
14	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
15	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
16	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
17	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
18	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
19	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
20	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
21	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола).		
22	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
23	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
24	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
25	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
26	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
27	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
28	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
29	ОФП. Игровые упражнения с мячом (элементы футбола).		
30	ОФП. Игровые упражнения «Веселые старты».		
31	ОФП. Игровые упражнения «Веселые старты».		
32	ОФП. Игровые упражнения «Веселые старты».		
33	ОФП. Игровые упражнения «Веселые старты».		
34	ОФП. Игровые упражнения «Веселые старты».		