

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Администрация Осташковского городского округа**

**МБОУ «Ждановская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

Педсовет №1

от «31» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

Приказ №71-о  
от «31» 08 2023 г.



Е.В. Королёва

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ №71-о  
от «31» 08. 2023 г.



И.И. Румянцев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

для обучающихся 4 класса

Составила: Спиридонова О.А., учитель начальных классов

**Жданово 2023**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе Примерных программ внеурочной деятельности школьников, методических рекомендаций для учителя, в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования. В 4 классе на реализацию рабочей программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

## **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы секции 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) :

- 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;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами :**

- представлять занятия 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

## **2.Содержание программы**

*Рабочая программа «Подвижные игры»* представлена тремя направлениями: **русские народные игры, игры народов мира**, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр и игр с элементами лыжной подготовки, **подвижные, спортивные игры и эстафеты**.

*Народные подвижные игры* являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. **Новизна**

*программы* заключена в объемном охвате знаний и умений, ушедших порою в далекую историю, культурного наследия народов мира и использование нестандартного инвентаря и оборудования, приспособленного к сельской местности.

Подвижные игры нравятся практически всем детям без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Представленная программа построена с учетом требований «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов», которая предусматривает закрепление в игровых заданиях двигательные навыки, получаемые на уроках физической культуры. «Подвижные игры» — это *еженедельные занятия физическими упражнениями*, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют особую оздоровительную ценность.

Для того чтобы дети активно участвовали в подвижных играх, игры подбираются с учетом особенностей конкретных детей, что позволяет скорректировать их недостатки, исключить проявление неуверенности, комплексов среди учеников. Освоение тех или иных видов игр начинается с физических упражнений и ознакомлением основных элементов игры.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

При комплектовании группы учитываются возрастные особенности обучающихся, группа здоровья, предусмотрено деление группы обучающихся на подгруппы, а также индивидуальная работа с обучающимися.

### Содержание игр.

1 -----

#### **1. Гуси – лебеди.**

**По цели и характеру** является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между

линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

## 2. «Красная Шапочка»

**Цель игры:** развитие ловкости, внимания, сообразительности, творческого воображения. У водящего «волка»-картонная полумаска, а у убегающего –красный колпачок. Это Красная Шапочка. Суть игры заключается в том, чтобы ни разу не стать ни волком, ни Красной Шапочкой. Шапочка передается , засаливая игрока. Если волк поймал Красную Шапочку, он передает ей свою маску и становится рядовым игроком.

## 3.Эстафеты на развитие скорости.

2.

---

### 1.»Кот проснулся»

**Цель игры:** развитие ловкости, быстроты, координации, внимания, памяти. С одной стороны площадки за чертой- дом кота, а с противоположной (тоже за чертой) –дом мышек. Все мышки образуют в середине площадки круг. Руки у мышеев за спиной, ладони вместе и отведены назад (это хвостики). В центре круга-кот, он спит, т.е. сидит на корточках. По команде «Кот проснулся» он поднимается и догоняет убегающих мышек. Тех , кого запятнал, уводит в свой домик. Игра заканчивается, когда кот поймает определенное количество мышек. Затем выбирается новый кот. В конце игры выделяется лучший кот и мышка.

### 2.»Пятнашки»

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма. Играющие разбегаются по площадке, а водящий –«пятнашка» их ловит. «Запятнанный» становится «пятнашкой». Играющий может спастись, если заранее сговорились, что играющие могут присесть или встать на одну ногу, взяться за руки в паре и др. Варианты: Можно играющим раздать ленты , повесив за поясом или организовать парные «пятнашки».

## 3.Эстафеты на развитие выносливости.

3

---

### 1.»Летучие рыбки»

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма. Дети бегают по площадке, время от времени совершают прыжки через сеть . Они- летучие рыбки. Два рыбака растягивают сеть из скакалки, привязанной к гимнастическим палкам. Сеть скользит по поверхности земли. Кто задел за шнур, считается пойманным и выбывает из игры. Рыбаки подсчитывают улов.

### 1. «Филин и пташки»

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц , голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона). И назначают водящего –филина, который уходит в свое гнездо. Гнездо для филина

лучше выбирать на высоких предметах) Дети подражая крику выбранной птицы летают по залу. На сигнал «Филин» они стараются улететь в свои гнезда (нарисованные круги) Филин засаливает пташек.

## **2. Эстафеты на развитие координации.**

4.

### **1. «Космонавты».**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма. Дети берутся за руки и хором произносят: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим ходу нет. С последующим словом дети разбегаются по сторонам в ракеты (обручи). Количество обручей на 1 меньше чем детей. С каждым последующим полетом обручи по одному убираются.

### **2. «Зима-лето»**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции, воспитание организованности, внимательности. В игре участвуют 2 команды: Зима и Лето. По команде «Зима» , игроки убегают, игроки команды Лето преследуют.

## **3. Эстафеты на развитие скорости.**

5.

### **1.Ловишки**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Перед началом игры выбирается «Ловишка». По сигналу «Раз, два, три, лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их настигает , дотрагиваясь рукой. От ловишек можно спастись в домиках (обручах), которых мало. Засаленные игроки отходят в сторону. Можно выбрать пару ловишек. В конце игры отмечаются лучшие ловишки.

### **2. Фигуры**

**Цель игры:** развитие произвольности, статической координации движений, быстроты реакции, творческого подхода к участию в игре. По сигналу все дети по залу разбегаются и танцуют. По второму сигналу, они принимают какую-либо позу и замирают. Позы должны соответствовать тематике (спорт, птица, животные и т.д.).

## **3.Эстафеты на развитие ловкости.**

6.

### **1.Дети и медведи.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. По сигналу медведи в паре ловят медвежат и отводят на льдину. Когда на льдине будет 2 игрока, они выходят в пару и тоже ловят медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

### **2.К своим флажкам.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Перед началом игры игроки поровну разбиваются на команды, образуя круг. В центре круга водящий с флажком своего цвета. По первому сигналу все игроки разбегаются по залу., по 2-приседают и закрывают глаза, по 3- водящие меняют места, по 4-все к свои флажкам- дети ищут своего водящего. Команда побеждает если первая соберется возле водящего.

## **3.Эстафеты на развитие скорости.**

7.

### **1. Гонка с шайбой**

**Задача игры:** развитие выносливости, быстроты, ловкости. На игровой площадке (плотно утопанный снег или ледовая площадка) проводится линия. Перед этой линией строятся в колонну две-три команды с равным числом участников. На расстоянии 15—20 м от линии устанавливают флажки или другие ориентиры по числу играющих команд. Первые номера команд получают клюшки и шайбы (пластмассовые, резиновые или деревянные кружочки).

По сигналу учителя начинается игра. Задача игроков пройти с шайбой до флажка, обогнуть его и вернуться обратно, передав клюшку и шайбу второму игроку, и т. д. Выполнивший задание становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки команды выполнили это упражнение. Победителем считается команда, последний игрок которой закончил выполнение задания первым. **Варианты игры:** вместо командных соревнований можно проводить «личное первенство», определяя победителей сначала в парах или тройках, а потом между ними; на ледовых площадках дети, умеющие кататься на коньках, могут выполнить это задание на коньках.



## 2. Пройди ворота

**Цель игры:** развитие ловкости, координации движений, умения управлять на ходу санками. Играющие по очереди спускаются на санках с горки. На середине пути устанавливаются ворота из длинных прутьев, которые нужно проехать, не сбив прутья. При этом дети учатся управлять на ходу санками, опуская для этого на снег ногу с той стороны, в которую нужно повернуть или, крепко зажав санки коленями, слегка наклоняют туловище назад — в сторону поворота. Итоги можно подводить по 2—3 заездам (спускам). Побеждает тот, кто при спуске ни разу не задел ворота. **Варианты игры:** при спуске, если он достаточно длинный, можно установить 2—3 воротцев; можно вдоль спуска расставить флажки, которые спускающийся на санках ребенок должен собрать.

## 3. Хоккей на валенках

8.

---

### 1. Стая.

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. По залу медленно бегают дети. Впереди вожак, он ведет стаю. Обгонять вожака нельзя. Полет продолжается 1 мин. По сигналу «коршун» стая рассыпается. Каждый ищет укрытие (оговаривается). Птица, спрятавшаяся последней, выбывает из игры.

### 2. Птица без гнезда.

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки делятся на 2 равные команды. Первая команда –гнезда- выстраивается по кругу; вторая –птицы- свободно располагаются внутри круга. По команде водящего : «Все птицы в полет» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящим, имитируя руками крылья. По команде «Птицы в гнезда» птицы летят и становятся за любым игроком. Водящий также становится за игроком, кому же не хватило гнезда, становится водящим.

## 3. Хоккей на валенках

9.

---

### 1. Колдунчики.

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения. Игра проводится на площадке, границы которой предварительно оговорены. Среди играющих выбирается водящий- колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны встать неподвижно, расставив ноги. Осаленных можно расколдовать , если один из игроков проползет у него под ногами.

### 2. Гуси-лебеди

**По цели и характеру** является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают:

- Га-га-га!
- Есть хотите?
- Да, да, да!
- Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

### 3. Хоккей на валенках

10

#### 1. Эстафета-Биатлон

**Цель игры:** развитие ловкости, меткости.

Игровую площадку делят на участки: проводят линию старта, на расстоянии 10—15 м от нее ставят ворота шириной 1 м, на расстоянии 10—15 м от ворот насыпают холмик снега, а в стороне на расстоянии 5—19 м ставят любую мишень (кегля, мяч, круг), одинаковую для каждой команды. Через 10—15 м после холмика ставят вторые ворота шириной 1 м.

Играющие делятся на 2—4 команды с равным числом участников. По сигналу учителя первые номера уходят со старта, проходят первые ворота, останавливаются у холмика снега, лепят снежок и стараются попасть в цель. Броски совершают до попадания. После этого участник пробегает на лыжах через вторые ворота и возвращается к линии старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет весь маршрут.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Развивает: ловкость, меткость

#### 2. «Два Мороза»

**По цели и характеру** является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки). На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

*Мы два брата молодые,*

*Два Мороза удалые!*

*Я Мороз — Красный Нос,*

*А я Мороз — Синий Нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь дороженьку пуститься?!..* Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам Мороз!*

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома. **Правила игры:** водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

### 3. Хоккей на валенках

11

#### 1. Пчелы и медвежата

**Цель игры:** развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве. На расстоянии 15-20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. Половина детей (пчелы) влезает



на гимнастическую стенку. По команде «Пчелы, за медом» дети спускаются со стенки и бегают по площадке. Тем временем медведи перелезают через скамейки и приближаются к пчелам. Команда «Медведи идут!» Пчелы улетают в улей (на стенку). Медведи возвращаются домой. После нескольких повторения, дети меняются местами. Отмечаются лучшие.

### 2. Хитрая лиса.

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. На одной стороне площадки чертятся линии (дом лисы). На другой стороне играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из них, который и становится лисой. Дети открывают глаза и внимательно смотрят, кто из них «хитрая лиса». НЕ ВЫДАСТ ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза спрашивают «Хитрая лиса, где ты?», та быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Играющие не могут разбежаться из круга раньше указанных слов лисы и за пределы оговоренной границы.

### 3. Эстафеты на развитие силы.

12.

#### 1. Пустое место.

Играющие стоят по кругу. Водящий идет за кругом, дотрагивается до плеча одного из играющих и бежит по кругу. Тот, до кого водящий дотронулся, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Оставшийся без места водит.

#### 2. Городки.

Место: площадка, зал

Несколько играющих встают по кругу и берутся за руки. В круге стоят три городка (булавы). Продвигаясь по кругу влево или вправо, играющие стараются заставить своих соседей задеть ногой хотя бы один из городков. Играющие прыгают через городки, стараются их обойти. Задевший выбывает из игры. Побеждают трое оставшихся.

### 3. Эстафеты на развитие выносливости.

13.

#### 1. «Птицы и клетка»

Место: зал, площадка.

Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг – «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы». **Правила:** 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробегать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

**Варианты:** 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность

#### 2. «Угадай, кто»

Место: зал, коридор, площадка.

Играющие образуют круг, Внутри круга становится водящий. По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется на свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок. **Правила:** 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.

Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам. В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

### **3.Эстафеты на развитие координации движения.**

14.

---

#### **1.На новое место.**

**Цель игры:** развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве. Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15-20м. от них проводится черта. По сигналу участники под первыми и вторыми номерами из каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими и опять бегут до черты. Вторые остаются а третьи бегут за четвертыми и т.д.

#### **2.Скорый поезд.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки разбиваются на команды, в 6-7 м от каждой команды устанавливаются флажки. По команде «Марш! Первые игроки быстрым шагом (бежать запрещено) направляются к своим флажкам, обгибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они проделывают тот же путь. Игроки держат друг друга за локти, наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (последний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать гудок.

### **3.Эстафеты на развитие скорости.**

15.

---

#### **1.Бег сороконожек.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки делятся на 2 команды. У каждой команды веревка. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держаться соответственно правой и левой рукой. По сигналу дети бегут к финишу, держась за веревку. (Повтор, подняв руку вверх с веревкой и т.д.).

#### **2.Посадка овощей.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Команды выстраиваются в колонны. Перед командами начерчены круги, либо расставлены обручи. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами (овощами). Первые игроки бегут и раскладывают овощи в круги, несут пустые мешочки вторым игрокам, а те вновь садят овощи. Побеждает команды, раньше завершившая игру.

### **3.Эстафеты на развитие силы.**

16.

---

#### **1.Бег по кочкам.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Перед каждой командой от линии старта чертятся кружки диаметром 30-40 см. По сигналу дети прыгают с кочки на кочку, добегают до конечной черты, возвращаются по кратчайшему пути и передают эстафетные палочки.

#### **2.Найди себе пару.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки встают в пары, взявшись за руки. Идут по площадке. По сигналу ведущего они разбегаются по всей площадке. По второму сигналу они должны быстро найти свою пару. Проигрывает та пара, которая дольше всех искала друг друга.

### **3.Эстафеты на развитие силы**

17.

---

### **1. Два и три.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Игроки ходят по залу. По сигналу «Два» или «три» они собираются в пары и выстраиваются друг за другом возле ведущего. Усложняя игру, перед командой дети по команде «стой» останавливаются и закрывают глаза, ведущий тем временем меняет место.

### **2. Передал мяч, садись.**

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, скорости движения, реакции. Дети располагаются в одной колонне. Передают мяч назад своим соседям и приседают. Последний в колонне бежит вперед и становится впереди своей команды. Побеждает та команда, которая первой пройдет весь цикл, не нарушая правил.

### **3. Эстафеты на развитие скорости.**

**Примечание:** игры могут меняться в зависимости от погодных условий (низкая температура, занятия в спортивном зале, отсутствие снега), количества обучающихся и проводиться как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

## **Формы и методы организации. Виды деятельности.**

Основной формой организации учебной деятельности в рамках реализации рабочей программы «Подвижные игры» является занятие, содержащее следующие этапы:

- организационную часть,
- сообщение новых знаний,
- закрепление материала, подвижная игра,
- консультации групповые и индивидуальные,
- итоговый контроль.

Формами организации учебных занятий в рамках реализации рабочей программы «Подвижные игры» так же являются:

- тематические учебные занятия (основы знаний подвижных игр);
- обобщающие занятия (соревновательные мероприятия: соревнования, эстафеты);
- занятие-путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке, в поле, в лесу);

На учебных занятиях используются в сочетании различные **методы** обучения и воспитания:

по источнику знаний:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация, показ);
- практические (упражнения, игры);

Деятельность ученика направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания-знакомства».

по степени самостоятельности мышления обучающихся:

- репродуктивный (объяснительно-иллюстративный, когда ученик сам активно воспроизводит учебный материал, в результате формируются «знания-копии»);
- проблемно-поисковый (постепенное приобщение учеников к самостоятельному решению проблемы под руководством педагога).
- исследовательский метод (ученики самостоятельно формируют проблему и решают ее с последующим контролем преподавателя, что обеспечивает продуктивную деятельность). В результате формируются «прочные знания».

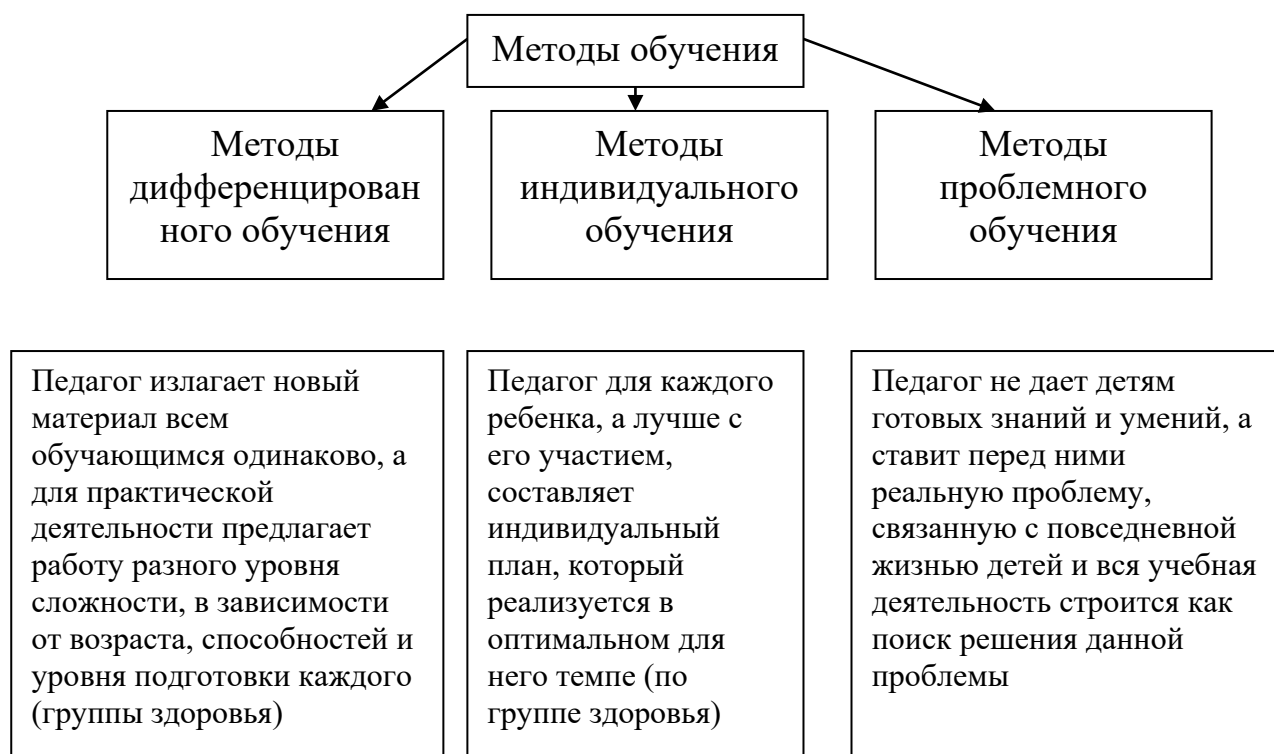
по степени управления учебной работой:

- учебная работа под руководством педагога;
- самостоятельная работа обучающихся.

методы стимулирования интереса к учению:

- убеждение в значимости укрепления здоровья и физического совершенствования посредством подвижных игр;
- положительные эмоции на занятиях;
- поощрение, создание для ребенка ситуации успеха.

На занятиях также используются элементы методов дифференцированного, индивидуального и проблемного обучения (рис.1).



**Рис.1.** Методы обучения, используемые на занятиях.

При проведении занятий используются *игровой и соревновательный методы.*

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий.

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда обучающиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим урокам.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	К-во часов	Дата проведения
1-2	1. Гуси-лебеди 2. Красная шапочка 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
3-4	1. Кот проснулся 2. Пятнашки 3. Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
5-6	1. Летучие рыбки 2. Филин и пташки 3. Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
7-8	1. Космонавты 2. Зима-лето 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
9-10	1. Ловишки 2. Фигуры 3. Эстафеты на развитие ловкости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
11-12	1. Дети и медведи 2. К своим флажкам 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
13-14	1. Гонка с шайбой 2. Пройди ворота 3. Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
15-16	1. Стая 2. Птица без гнезда 3. Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
17-18	1. Колдунчики 2. Гуси-лебеди 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
19-20	1. Эстафета-Биатлон	ОРУ Правила	2	

	2. Два Мороза 3. Эстафеты на развитие скорости	игры. Проведение игры.		
21-22	1. Пчелы и медвежата 2. Хитрая лиса 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
23-24	1. Пустое место 2. Городки (по кругу) 3. Эстафеты на развитие выносливости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
25-26	1. Птицы и клетка 2. Угадай, кто? 3. Эстафеты на развитие координации	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
27-28	1. На новое место 2. Скорый поезд 3. Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
29-30	1. Бег сороконожек 2. Посадка овощей 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
31-32	1. Бег по кочкам 2. Найди себе пару 3. Эстафеты на развитие силы	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
33-34	1. Два и три 2. Передал мяч, садись Эстафеты на развитие скорости	ОРУ Правила игры. Проведение игры.	2	
	<b>Итого:</b>		34	

