

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»
(МБОУ «СШ № 42»)

Принята
на заседании методического совета
от «31» августа 2022г,
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «СШ № 42»
№ 02-03-170 от «31» августа.2022г.
_____ И.Г. Кизилова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-
спортивная
Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 6-11 лет
Срок реализации: 4 года

Составители:
Заместитель директора по ВР
Камалова Н.В.

Норильск, 2022

Содержание

<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</i>		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1.	Учебный план первого года обучения	5
1.3.2.	Содержание учебного плана первого года обучения	6
1.3.3.	Учебный план второго года обучения	6
1.3.4.	Содержание учебного плана второго года обучения	6
1.3.5.	Учебный план третьего года обучения	7
1.3.6.	Содержание учебного плана третьего года обучения	7
1.3.7.	Учебный план четвертого года обучения	8
1.3.8.	Содержание учебного плана четвертого года обучения	8
1.4.	Планируемые результаты	9
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>		
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	10
2.4.	Методические материалы	11
2.5.	Рабочие программы	11
2.6.	Список литературы	12
2.6.1.	Список литературы для педагога	12
2.6.2.	Список литературы для родителей и учащихся	12
	Приложения	13

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016;

8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3);

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»;

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

12. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК2563/05);

13. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

14. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

15. Устав и локальные нормативные акты образовательного учреждения, регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как ориентирована на активизацию двигательной активности младших школьников, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Уровень программы

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний о специфике подвижных игр различных культур и обучение основам ведения игр и участия в них.

Новизна программы

Использование подвижных игр, как способа решения актуальных вопросов здоровьесбережения, а также социализации обучающихся и развития у них коммуникативных навыков.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключена в том, что игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младших школьников, но им широко пользуются в работе также и со школьниками постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учетом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к урокам физической культуры.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 6-11 лет. Заниматься могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Объем программы: 136 часов.

1 год обучения – 34 часа.

2 год обучения – 34 часа.

3 год обучения – 34 часа.

4 год обучения – 34 часа.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – формирование привычки к здоровому образу жизни и содействие всестороннему развитию личности посредством подвижных игр.

Задачи:

- повысить двигательную активность школьников;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Народные игры	6	1	5	Комбинированная форма
2	Игры на развитие психических процессов	6	1	5	Комбинированная форма
3	Подвижные игры	14	2	12	Комбинированная форма
4	Спортивные игры	8	1	7	Комбинированная форма

	Всего	34	5	29	
--	--------------	----	---	----	--

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Народные игры (6 часов).

Теория (1 час): ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика (5 часов): Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Зарница».

2. Игры на развитие психических процессов (6 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 5 часов. Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера». Игра «Белки, волки, лисы».

3. Подвижные игры (14 часов)

Теория 2 часа. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 12 часов. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз.» Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. Игра «Волк во рву». Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест». Игра «Прыгай через ров»

4. Спортивные игры (8 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 7 часов. Футбол. Баскетбол. Спортивный праздник.

1.3.3 Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Народные игры	6	1	5	Комбинированная форма
2	Игры на развитие психических процессов	6	1	5	Комбинированная форма
3	Подвижные игры	14	2	12	Комбинированная форма
4	Спортивные игры	8	1	7	Комбинированная форма
	Всего	34	5	29	

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Народные игры (6 часов).

Теория (1 час): ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика (5 часов): Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Зарница».

2. Игры на развитие психических процессов (6 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 5 часов. Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи

безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера». Игра «Белки, волки, лисы».

3. Подвижные игры (14 часов)

Теория 2 часа. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 12 часов. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз.» Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. Игра «Волк во рву». Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест». Игра «Прыгай через ров»

4. Спортивные игры (8 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 7 часов. Футбол. Баскетбол. Спортивный праздник.

1.3.5. Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Народные игры	6	1	5	Комбинированная форма
2	Игры на развитие психических процессов	6	1	5	Комбинированная форма
3	Подвижные игры	14	2	12	Комбинированная форма
4	Спортивные игры	8	1	7	Комбинированная форма
	Всего	34	5	29	

1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Народные игры (6 часов).

Теория (1 час): ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика (5 часов): Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Зарница».

2. Игры на развитие психических процессов (6 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 5 часов. Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера». Игра «Белки, волки, лисы».

3. Подвижные игры (14 часов)

Теория 2 часа. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 12 часов. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз.» Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. Игра «Волк во рву». Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест». Игра «Прыгай через ров»

4. Спортивные игры (8 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.
Практика 7 часов. Футбол. Баскетбол. Спортивный праздник.

1.3.7. Учебный план 4 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Народные игры	6	1	5	Комбинированная форма
2	Игры на развитие психических процессов	6	1	5	Комбинированная форма
3	Подвижные игры	14	2	12	Комбинированная форма
4	Спортивные игры	8	1	7	Комбинированная форма
	Всего	34	5	29	

1.3.8. Содержание учебного плана 4 года обучения

2. Народные игры (6 часов).

Теория (1 час): ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика (5 часов): Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Зарница».

3. Игры на развитие психических процессов (6 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 5 часов. Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера». Игра «Белки, волки, лисы».

4. Подвижные игры (14 часов)

Теория 2 часа. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 12 часов. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз.» Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. Игра «Волк во рву». Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест». Игра «Прыгай через ров»

5. Спортивные игры (8 часов)

Теория 1 час. ТБ на занятиях. Обучение правилам игр.

Практика 7 часов. Футбол. Баскетбол. Спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: 1 сентября

Окончание учебного года: 25 мая

Количество учебных недель: 34 недели

Календарно-учебный график ежегодно утверждается приказом директора учреждения.

Количество учебных дней зависит от утверждённого в начале учебного года расписания, установленных государственных праздничных и нерабочих дней, каникулярного времени, выходных.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Учебно-практическое оборудование			
1.1	Зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
1.2	Мяч набивной	3	2 – 1 кг, 1 – 2кг.
1.3	Мяч малый теннисный	20	
1.4	Скакалка гимнастическая	Компл.	
1.5	Мячи баскетбольные	10	
1.6	Сетка волейбольная со стойками	1	
1.7	Мячи волейбольные	10	
1.8	Аптечка универсальная	2	
1.9	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры, имеющим опыт работы не менее года, образование – педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- входной контроль (первый месяц работы кружка, обобщение правил поведения на занятиях и правил поведения во время игр);
- текущий контроль (игры в парах, игры в группах);
- итоговый контроль (конкурс «Придумай свою игру»).

2.4. Методические материалы

Образовательная деятельность по программе проходит в очном формате. Одним из условий успешной реализации данного курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих возможностей учащихся, ставят их в позицию активных участников.

Методическое обеспечение программы

№	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Групповая форма.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Опрос
2	Групповая форма.	Словесный, наглядный показ.	Специальная литература, таблицы, схемы,	Доклад

			карточки.	
3	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи.	Контрольные упражнения
4	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебные игры.	Методические книги, специальная литература.	Практическая работа
5	Коллективно-групповая.	Практические занятия, беседа.	Литература, видео.	Практическая работа
6	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение нового материала, беседа, демонстрация упражнений.	Специальная литература, таблицы, схемы.	Практическая работа
7	Групповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия.	Специальная литература, картинки.	Тест
8	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Специальная литература, справочные материалы.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
9	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, специальные упражнения.	Специальная литература, справочные материалы.	Соревнования
10	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, учебные игры.	Специальная литература, карточки.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

2.5. Рабочие программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение года в виде рабочих программ для каждой учебной группы. Рабочие программы разрабатываются педагогом на начало учебного года по следующей форме:

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата	Примечание

Рабочая программа согласуется с заместителем директора по воспитательной работе.

2.6. Список литературы

2.6.1. Список литературы для педагога

1. Лях В. И. **Физическая культура: Учебник** для 5-9 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение – 2014г.
2. Лях В. И. **«Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы»** – М.: Просвещение – 2014г.
3. Савинов Е. С. **Примерные программы по учебным предметам** Начальная школа. В 2 частях. Часть 2. – 4-е издание, переработанное – М.: Просвещение – 2014г.
4. Лях В. И. **Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения** – М.: Просвещение – 2013г.
5. Алексеева Л. Л., Анащенкова С. В., Биболетова М. З. под редакцией Ковалевой Г. С., Логиновой О.Б. **Планируемые результаты** начального общего образования – М.: Просвещение – 2014г.

6.

2.6.2. Список литературы для родителей и учащихся

1. Лях В. И. **Физическая культура: Учебник** для 5-9 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение – 2014г.

Правила народных игр

«У медведя во бору».

Оборудование: Специального не требуется. Можно найти лавочку/подстилку, на которой будет «спать» медведь, использовать обруч, очертить окружность.

Содержание

В начале игры выбирается «медведь», который идет «спать» подальше — в другой конец площадки. Игроки произносят слова:

У медведя во бору
Грибы-ягоды беру.
А медведь-то спит
И на нас не глядит.

На первые четыре строчки играющие приближаются к медведю, ритмично ступая и имитируя движения по тексту: наклоняются, как будто собирают грибы, и «кладут» их в воображаемый кузовок. Игроки приближаются к медведю и произносят слова:

Мы медведя приласкали,
Мы его пощекотали.
Зарычал медведь — беда!
Разбегайся кто куда!

Игроки, в соответствии со словами, медведя гладят, щекотят, а когда он просыпается — разбегаются. Медведь их догоняет. Тот, кого поймал медведь, становится новым «медведем».

Усложнение

Можно включить «дразнилку» во вторую часть действия. Произносить следующие слова:

Злой медведь! Не бери больших! Бери маленьких, Косолапеньких. По мышке, по кошке, по ярушке!

На это медведь должен ответить:

Помелом заткну, Молоком залью, Кыш, человечки! И броситься догонять.

Правила следует заранее оговорить границы, за которые нельзя забегать и место, где спит медведь.

Упрощение/усложнение

1. Если в игре участвуют самые маленькие дети, то роль «медведя» всегда играет взрослый. Взрослый догоняет и пятнает малышкой, чтобы приучить их к внезапным прикосновениям.

2. Если играют старшие дошкольники, можно выбрать 2 – 3 медведей.

«Филин и пташка».

Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

Указания к проведению

Перед началом игры играющие выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т. д.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т. д.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде.

Вариант

Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.

«Горелки».

Считалочкой, жребием или по договоренности выбирается водящий, которого называют «горельщик».

Оставшиеся игроки разбиваются на пары, берутся за руки и выстраиваются друг за другом, образуя колонну, как в игре «Ручеек».

«Горельщик» встает спиной к группе (на расстоянии около 3-х метров от первой пары).

Участники нараспев или просто хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

И-раз, и-два, и-три,

Последняя пара, беги!

Или более длинный вариант:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Погляди на небо –

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три! Беги!

После заключительного призыва последняя пара из строя разъединяет руки и выполняет команду. Каждый игрок оббегает колонну со своей стороны. Задача «горельщика» – поймать («засалить» или «замаять»), как в догонялках) одного из бегущих до того, как они снова возьмутся за руки. При этом заранее оговаривается или отмечается расстояние, до которого паре нельзя соединиться. Его можно увеличивать или уменьшать в зависимости от возраста участников, чаще это 5-15 метров от места, где стоит водящий.

Поймав игрока, «горельщик» образует с ним новую пару. Они берутся за руки и встают впереди колонны. Если ребенок никого не поймал, то он снова остается водящим, а бежавшая пара становится первой.

Для исключения спорных ситуаций во время игры с помощью любых подручных средств (шапка, палка, цветной мелок и т.д.) можно обозначить три вехи: первая – где начинается колонна с парными игроками, вторая – где будет стоять ловец и третья – место, до которого бегущие игроки не могут взяться за руки.

Также если водящий долго (более 10 раз) не может никого поймать, то надо считалочкой выбрать нового «горельщика».

«Кот и мышь».

Рыжий кот гулять пошел,

Норку Мышкину нашел,

Рядом сел, сидит молчит,

Притворился, будто спит.

Вышли мышки погулять,

Стали серые играть:

Лапками потопали,

Лапками похлопали,

Повертелась, покружилась,

А потом остановились.

Вдруг как крикнет хитрый кот:

Разобью ваш хоровод!

Мяу! Дети - "мышки" сидят в норках. Кот ходит мягко ступая, а потом приседает и засыпает. "Мыши" выбегают и выполняют движения в соответствии со словами. Топают. Хлопают. Кружатся. Останавливаются и смотрят со страхом на кота. "Кот" ловит убегающих "мышей".

Правила

Кого поймал кот, то выходит из игры.

«Блуждающий мяч».

Все играющие, кроме входящего встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают по кругу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удаётся, то он идёт на место того игрока, в руках которого мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила

Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя передавать мяч через одного, можно только рядом стоящему. Игрок, уронивший мяч, становится водящим

Усложнение/Упрощение

Можно назначить двух водящих