

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ З.А. КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(ГБОУ СОШ № 3 г. НОВОКУЙБЫШЕВСКА)

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
протокол № 1  
от «29» августа 2023г.  
Председатель ПС  
\_\_\_\_\_ Т.В. Амосова

СОГЛАСОВАНО  
на Управляющем совете  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.  
Председатель УС  
\_\_\_\_\_ Е.В. Завалишина

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 158- од  
от «01» сентября 2023 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г. Новокуйбышевска  
\_\_\_\_\_ Т.В. Амосова

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«Подвижные игры»**

Возраст: 1-3 класс

Составитель программы:  
Учитель начальных классов  
Гуско А.А.

г. Новокуйбышевск  
2023-2024 год

## Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Цель программы:** достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

### Образовательные:

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

### Развивающие:

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

### Воспитательные:

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

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

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-3 классов (7 – 9 лет).

### **Сроки реализации** образовательной программы – 3года обучения

- 1 класс – 1 часа в неделю – 33 учебных часа в год.
- 2 класс – 1 часа в неделю – 34 учебных часа в год.
- 3 класс – 1 час в неделю - 34 учебных часа в год

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

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

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

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

### **Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:**

#### **1 класс:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных играх и способах осуществления на практике.

#### **2 класс:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных игах и способах осуществления на практике.

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

### **3 класс**

- укрепление здоровья
- Повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных играх и способах осуществления на практике.
- знакомство с историей и играми различных народов
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Способы проверки знаний и умений:

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

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

### **Виды универсальных учебных действий, формируемых на занятиях:**

1) Личностные действия: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное), смыслообразование (установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется), нравственно-этическая ориентация (оценивание усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор).

2) Регулятивные действия (оценка, контроль и самоконтроль, коррекция поведения, саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий).

3) Познавательные действия: общеучебные универсальные действия (выделение необходимой информации, структурирование знаний, рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности); логические универсальные действия: (установление причинно-следственных связей).

4) Коммуникативные действия (постановка вопросов, управление поведением партнера, разрешение конфликтов).

№	Год обучения	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	1	33	3	30
2	2	34	4	30
3	3	34	4	30
Всего		101	11	90

## Учебно – тематический план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры) спортивная площадка у школы.	5	0.5	4.5
2.	Игры с мячом. Спортивная площадка у школы.	5	0.5	4.5
3.	Игра с прыжками (скакалки). Спортивная площадка у школы или спортивный зал.	5	0.5	4.5
4.	Игры для формирования правильной осанки.	5	0.5	4.5
5.	Зимние забавы.	5	0.5	4.5
6.	Эстафеты.	3	0.5	2.5
7.	Народные игры	5	1	4
	Итого:	34	4	29

### Содержание программы. 1 год обучения

#### **I. Игры с бегом (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### **II. Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

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

#### **III. Игры с прыжками (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

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

#### **IV. Игры для формирования правильной осанки (5 часов).**

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

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

#### **V. Зимние забавы (5 часов).**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

#### **VI. Эстафеты (3 часа).**

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

*Практические занятия:*

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

#### **VII. Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

## Поурочное планирование 1 год обучения

1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Знакомство с правилами проведения эстафет.
2.	Комплекс ОРУ на месте с рифмованными строчками. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».
3.	История возникновения игр с мячом. Эстафеты с предметами: мячами, обручами, скакалками.
4.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Игры «Мячик», «Мяч по полу».
5.	Профилактика детского травматизма. Последовательность обучения прыжкам. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия.
6.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки».
7.	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Беговые эстафеты.
8.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Красный, зеленый», «Альпинисты».
9.	Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба». Народные игры-основа игровой культуры.
10.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игры «Медведи и пчелы», «У медведя во бору».
11.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий». Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели».
12.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд».
13.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
14.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Второй лишний», «Краски».
15.	Укрепление основных мышечных групп. Игры «передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».
16.	Игра «Скатывание шаров». Первая помощь при обморожении.
17.	Игра «Гонки снежных комов».
18.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
19.	Игра «Клуб ледяных инженеров».
20.	Упражнения с предметами. Игры «Отгадай чей голос», «Гуси-лебеди».
21.	Игры «Мяч из круга», «Черепахи».
22.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре «Броски и ловля мяча».
23.	Игра «Гонка с шайбами».
24.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
25.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
26.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».
27.	Броски и ловля мяча. Игры «Мяч соседу», «Подвижная цель».
28.	Игры «Скакалочка», «Выше ножки от земли», «Лучики».
29.	Игры «Прыгающие воробушки», «Лягушата и цапли», «Солнышко».
30.	Игры «Копна-тропинка-кочки», «Кто быстрее встанет в круг».
31.	Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».
32.	Игра «Калин-бан-ба»
33.	Игра «Чижик»

## Учебно – тематический план 2 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	0.5	4.5
2.	Игры с мячом.	5	0.5	4.5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	0.5	3.5
4.	Игры на развитие психических процессов.	4	0.5	3.5
5.	Зимние забавы.	4	0.5	3.5
6.	Эстафеты.	3	0.5	2.5
7.	Народные игры	5	0.5	4.5
8.	Спортивные игры	4	0.5	2.5
	Итого:	34	4	30

## Содержание программы 2 класса

### **I. Игры с бегом ( 5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

### **II. Игры с прыжками (5 часов)**

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

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

### **III. Игры с мячом (4 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча  
Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча  
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **IV. Игры на развитие психических процессов (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  
Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».  
Игра «Ищи безостановочно». Игра «Повтори за мной».

### **V. Зимние забавы (4 часа)**



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

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

## **VI. Эстафеты (3 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

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

## **VII. Народные игры (5 часов)**

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

*Практические занятия:*

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

## **IX. Спортивные игры (4 часа)**

*Теория.* Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры.

Игровые правила.

*Практические занятия:*

- Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра.
- Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
- Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку.

### **Поурочное планирование 2 класс**

1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.
2.	Комплекс ОРУ на месте с рифмованными строчками. Игры: «Совушка», «Вороны и воробьи».
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Челнок», «Карусель»
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «День и ночь», «К своим флажкам»
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Пустое место»
6.	Упражнения с предметами. Игры «Невод», «Колесо»
7.	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Два мороза», «Воробьи попрыгунчики»
8.	Правила по Т. Б. при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой
9.	Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки»
10.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше»
11.	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Прыжки в приседе», «Пингвины с мячом»
12.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»
13.	Правила Т.Б. при играх с мячом

14.	Совершенствование координации движений. Игры «Передал-садись», «Свечи»
15.	Развитие глазомера и чувства расстояния, передача мяча, метание мяча. Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч»
16.	Укрепление основных мышечных групп. Игры «Рак пятится назад», «Скорый поезд»
17.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры «Кто самый меткий», «Не упусти мяч»
18.	Т.Б. при проведении подвижных игр. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Змейка», «Карлики и великаны»
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Кошка и мышка», «Ручеек»
20.	Упражнения для исправления нарушения осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки».
21.	Закаливание и его влияние на организм. Т.Б. при катании на лыжах, санках
22.	Игра «Лепим снежную бабу»
23.	Игра «Лепим сказочных героев»
24.	Игра «Санные поезда»
25.	Правила Т.Б. при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты
26.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»
27.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»
28.	Игра «Бегунок»
29.	Разучивание народных игр. Игра «Веребочка»
30.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»
31.	Разучивание народных игр. Игра «Дедушка сапожник»
32.	Т.Б. во время спортивных игр. Игровые правила. Футбол (отработка игровых приемов. Игра)
33.	Баскетбол (игровые правила, отработка игровых приемов, броски в корзину)
34.	Волейбол (игровые правила, отработка игровых приемов, броски через сетку)

### Учебно – тематический план 3 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	4	0.5	3,5
2.	Игры с мячом.	5	0.5	4,5
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	0.5	3.5
4.	Игры народов России	4	0.5	3.5
5.	Зимние забавы.	4	0.5	3.5
6.	Эстафеты.	3	0.5	2.5
7.	Русские народные игры	5	0.5	4.5
8.	Спортивные игры	5	0.5	4.5
	Итого:	34	4	30

### Содержание программы 3-класс

#### I. Игры с бегом ( 4 часа)

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

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Соревнования скороходов». Игра «Пчелки и ласточки»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Успей перебежать». Игра «Ловишки с приседаниями».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»  
Игра «Мышеловка».  
Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Карусель»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «На погрузке арбузов». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Круговая охота»

## **II. Игры с прыжками (5 часов)**

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки». Игра «Классики».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «в круге и за кругом». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Рыбаки и рыбки». Игра «Гиннес шоу».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Переправа с досками». Игра «Прыжки по полосам»

## **III. Игры с мячом (4 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Блуждающий мяч».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча  
Игра «Штандер». Игра «Принеси мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Меткий стрелок». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча  
Броски и ловля мяча. Игра «У кого меньше мячей?». Игра «Не упусти мяч».

## **IV. Игры народов России (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Как я собираюсь в школу». Игра-разминка «Мой день».
- На координацию, быстроту реакции, ловкость: Игра «Мышеловка». Игра «Прятки».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  
Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».  
Игра «Ищи безостановочно». Игра «Северный и южный ветер».

## **V. Зимние забавы (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Быстрый лыжник».

- Игра «Снежки».
- Игра «Защитник крепости».
- Игра «Быстрая упряжка».
- Игра «Езда на перекладных»

## VI. Эстафеты (3 часа)

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

*Практические занятия:*

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

## VII. Русские народные игры (5 часов)

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Русская лапта»
- Разучивание народных игр. Игра «Русские городки»
- Разучивание народных игр. Игра «Птицелов»
- Разучивание народных игр. Игра "Чижик".

## X. Спортивные игры (5 часов)

*Теория.* Правил безопасного поведения на спортивной площадке во время проведения игры.

Игровые правила.

*Практические занятия:*

- Футбол. Отработка игровых приёмов. Игра.
- Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
- Волейбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку

## Поурочное планирование 3 класс

1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением. Техника равномерного бега.
2.	Комплекс ОРУ на месте с рифмованными строчками. Игры «Соревнование скороходов», «Пчелки и ласточки».
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Челнок», «Круговая охота»
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Успей перебежать», «Ловишки с приседаниями»
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Вызов номеров», «Мышеловка»
6.	Упражнения с предметами. Игры «Невод», «Карусель»
7.	Комплекс ОРУ на месте. Игры «На погрузке арбузов», «Воробьи попрыгунчики»
8.	Правила по Т. Б. при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой
9.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «В круге и за кругом», «Кто выше»
10.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры «Переправа с досками», «Прыжки по полосам»
11.	Правила Т.Б. при играх с мячом
12.	Совершенствование координации движений. Игры «Передал-садись», «Блуждающий мяч»
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния, передача мяча, метание мяча. Игры «Штандер», «Принеси мяч»

14.	Укрепление основных мышечных групп. Игры «Меткий стрелок», «Скорый поезд»
15.	Т.Б. при проведении подвижных игр. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Как я собираюсь в школу», «Мой день»
16.	Комплекс упражнений на координацию, быстроту реакции, ловкость. Игры «Мышеловка», «Прятки»
17.	Упражнения для исправления нарушения осанки и плоскостопия. Игры «Стрекозы», «Чемпионы скакалки».
18.	Закаливание и его влияние на организм. Т.Б. при катании на лыжах, санках
19.	Игра «Быстрый лыжник»
20.	Игра «Снежки»
21.	Игра «Защитник крепости»
22.	Игра «Езда на перекладных»
23.	Правила Т.Б. при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты
24.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»
25.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»
26.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»
27.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Игра «Русская лапта»
28.	Разучивание народных игр. Игра «Русские городки»
29.	Разучивание народных игр. Игра «Птицелов»
30.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
31.	Т.Б. во время спортивных игр. Игровые правила. Футбол (отработка игровых приемов игры)
32.	Футбол(отработка игровых приемов. Игра)
33.	Баскетбол (игровые правила, отработка игровых приемов, броски в корзину)
34.	Волейбол (игровые правила, отработка игровых приемов, броски через сетку)

## Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
  - наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
  - практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.
- Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между

педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

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

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

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

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

## **Игры и их классификация**

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

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

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

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

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

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижика, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чирик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавку", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.



### Список литературы:

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