

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

Программа утверждена

Принята на заседании

Директор МКОУ СОШ №3

Педсовета МКОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_ Е. В. Кириленко

Приказ № 109-од  
«\_\_25\_\_» мая 2016 г

Дополнительная общеразвивающая программа  
Детского объединения  
«Подвижные игры»  
Срок реализации 1 смена  
для учащихся 8-11 лет

Разработана учителем  
физической культуры  
Могильной Е. В.

п. Новокумский  
2016 г.

## Пояснительная записка

Сегодня уже никого не надо убеждать в том, что воспитывать ребёнка следует буквально с первых дней его жизни. В зависимости от того, как это осуществлялось, дети успевают приобрести к своему поступлению в школу целый ряд различных привычек и навыков. Какие из них утвердятся, сформируются во взгляды, стойкие черты характера, во многом зависит от влияния педагогов и воспитателей. Не случайно в основных направлениях реформы общеобразовательной и средней школы придётся такое большое значение работе групп дополнительного образования, которые позволяют правильно организовать свободное время младших школьников, сделать их досуг содержательным. Ведь в этом возрасте они восприимчивы ко всему, что узнают и видят. Именно тогда и закладываются уже достаточно прочные основы отношения к себе и окружающему миру. Педагогу необходимо стремиться привить каждому ребёнку любовь к познанию, умение самостоятельно мыслить, преодолевать трудности.

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим.

Игра поможет сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению правильно и объективно оценивать и контролировать свои поступки и товарищей.

Игры для детей – важное средство самовыражения, пробы сил. В играх педагог может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, и, что тоже очень важно, игры сближают воспитателя с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям. Но особое место занимают подвижные игры.

Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» - гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Игры обогащаются, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в основе их содержатся все виды естественных движений, свойственных человеку: ходьба, бег, прыжки, метание, броски и др.

Характерной особенностью подвижных игр еще является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в

разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества.

Игра должна органически войти в жизнь каждого детского коллектива, умело сочетаться с другими видами деятельности. Дети – самые лучшие распространители и пропагандисты игр.

Не следует на каждом занятии давать детям только новые игры. Три новые игры, и то только если они достаточно просты и доступны, - максимум того, что можно предложить детям на одном занятии.

В этой программе игры повторяются. Когда дети усвоят несколько новых игр, надо их повторять, чередуя с другими, неизвестными ранее, а не переходить сразу к новым играм. Полюбившиеся игры можно и нужно повторять многократно.

На занятии необходимо предлагать первой сравнительно простую игру, которая поможет сразу вовлечь детей в активную деятельность, создать веселое, бодрое настроение. За ней следуют игры с более сложными правилами. Между подвижными играми с большой нагрузкой можно вводить какую-нибудь малоподвижную шуточную игру, игру на внимание или комическое соревнование, в котором занято небольшое количество играющих, остальные в это время – зрители, «болельщики».

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности воспитанников средствами подвижных игр.

#### Задачи обучения

##### Обучающие:

- ознакомить воспитанников с различными видами подвижных игр.

##### Развивающие:

- развивать у воспитанников фантазии и творческого мышления, развивать ловкость, быстроту, реакцию, бег.

##### Воспитательные:

- формировать потребности играть в паре, группе;
- научить правильно общаться со сверстниками;
- укрепить здоровье.

Программа «Подвижные игры» предусматривает одно занятие в неделю. Методика проведения, подбор и чередование игр направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей.

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 8-11 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 2 лагерные смены.

Для выполнения поставленных задач программой предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий, важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Количество воспитанников в группах:

- группа 1- 15 человек

Режим занятий:

периодичность занятий: один раз в неделю

Этапы реализации:

1 этап – начальный, включающий определение знаний, умений, которые дети получают от педагога в готовом виде.

2 этап – учебно-развивающий, дающий возможность под руководством педагога применить полученные знания и умения в игре.

3 этап – совершенствования ЗУН. На этом этапе создают авторские работы, самостоятельно организуют игры. Педагог выступает в роли консультанта.

Программа построена на принципах:

- доступности:

при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по – разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к сложному;

- воспитывающего обучения:

- педагог должен давать воспитаннику не только знания, но и формировать его личность;

- сознательности и активности:

результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути решения.

Требования к уровню подготовки учащихся

Лето – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями. В результате освоения содержания материала на занятиях воспитанники должны достигнуть следующего уровня развития: начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр; освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе; освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека; бегать различными способами; метать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполняют акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Воспитанник получит возможность научиться: выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
- правила техники безопасности; - правила подвижных игр	- играть по правилам в игры под руководством педагога

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки

Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

## Игра в жизни ребенка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребенка. Он начинает играть до того, как научится выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая двигательная деятельность не является врожденной способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребенка условнорефлекторным путем, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребенка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

## Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

## Учебно - тематический план

п/п	Название раздела	Количество часов
1	Теория	1 ч
2	Игры с закрытыми глазами	2ч
3	Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега	3ч
4	Игры на развитие внимания	2ч
	Всего	8ч

## Содержание программы

Тема Введение в образовательную программу

Теория Краткое содержание программы «Подвижные игры».

Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

Раздел «Игры с закрытыми глазами»

Тема «Друг для друга потруднее»

Теория знакомство с правилами игры

Друг для друга – потруднее

Ведущий проводит по земле прямую линию. По обе стороны от этой прямой двое играющих раскладывают друг для друга одинаковое количество предметов или комочков бумаги (размером со спичечную коробку) и становятся на участок, приготовленный им «противником».

Играющие завязывают глаза, и каждый должен как можно скорее собрать все предметы по одну сторону от линии. Того, кто коснется рукой проведенной на земле линии, ведущий оставляет на 10 секунд неподвижным.

Практика: игра по правилам

Тема «Игра – прятки «Золото хороню»

Теория знакомство с правилами игры

Игра-прятки «Золото хороню»

Играющие встают в круг. В середине – водящий с завязанными платком глазами. Он должен найти спрятанную вещь, которую кладут в пределах образованного круга.

Участники поют при этом какой-либо припев: тихо, если водящий удаляется от спрятанной вещи; громко, если он приближается к ней. Когда вещь найдена – пение прекращается. Игра продолжается с новым водящим.

В старину в этой игре использовался такой припев:

Уж я золото хороню,  
Чисто серебро хороню  
В высоком терему.  
Гадай, гадай, девица,  
Гадай, гадай, красная,  
Через поле идучи,  
Русу косу плетучи,  
Шелком первиваючи,  
Златом приплетаючи.

Указания к проведению: особый интерес игра вызывает у младших школьников. Прятать лучше любую крупную игрушку. Игровым припевом может служить хорошо знакомая участникам игры песня. Игра продолжается до тех пор, пока вызывает интерес.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

Тема «Жмурки со жгутом»

Теория знакомство с правилами игры

### Жмурки со жгутом

Для игры понадобится несколько чистых повязок на глаза (или бумажных колпаков, надевающихся на голову и закрывающих лицо). Нужно подготовить также два жгута, то есть два небольших полотенца, сложенных вдвое. Удар таким жгутом не причинит боли.

Руководитель строит ребят в большой круг и выбирает двух водящих из числа наиболее живых и ловких ребят, которые входят внутрь круга. Одному из них он завязывает глаза и дает в руки жгут. Другой также с завязанными глазами, но в руках у него колокольчик (или свисток).

Игра проводится так: игрок с колокольчиком или свистком через каждые 10–15 секунд дает сигнал, а сам перебегает на новое место. Другой игрок со жгутом старается точнее определить, откуда раздался свисток, приблизиться к этому месту и запятнать жгутом своего партнера. Но, как правило, он машет жгутом по пустому месту, что вызывает у зрителей веселое оживление.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»

Тема «Ловкие ребята»

Теория знакомство с правилами игры

Ловкие ребята

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор.

Подготовка.

На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два «дома». Расстояние между ними 15–20 шагов. Между домами находится водящий (посредине площадки). Все остальные игроки находятся на 1-й стороне площадки, за линией дома.

Описание игры.

Водящий, находясь посредине, громко говорит: «Раз, два, три». Все играющие говорят хором:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать!

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять говорит: «Раз, два, три», – и все, сказав речитатив, бегут в свой 1-й дом.

После этого подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные становятся ко всем играющим. Игра продолжается 3–4 раза, после чего отмечают лучших ребят и лучших водящих.

Правила.



1. Перебегать на другую сторону можно только после слов «нас догнать».

2. Нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад. Игрок, допустивший это, считается пойманным.

3. Поймать – дотронуться рукой до играющего.

Педагогическое значение игры.

В игре дети приучаются организованно действовать в коллективе: организованно бегать, действовать по сигналу, одновременно и быстро включаться в игру. Игра способствует воспитанию у детей решительности, ловкости, сообразительности.

Методические указания.

Необходимо следить за тем, чтобы дети выполняли правила и не выбегали до тех пор, пока не произнесут последнего слова. Выполнение этого правила содействует воспитанию у детей выдержанности в действиях. Чтобы дети не были в бездействии, можно пойманных только подсчитать и опять вводить в игру. Если пойманные выходят из игры, надо отвести им место для ожидания.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Заяц без логова»

Теория знакомство с правилами игры

Заяц без логова

Место и инвентарь.

Зал, площадка или коридор.

Подготовка.

Играющие, кроме двух водящих, делятся на группы по 3–5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах, на расстоянии 3–9 шагов друг от друга. Каждый кружок – «логово». В каждом логове 1-й номер встает в середине его и изображает собой «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой – «зайцем» без логова. Водящие располагаются в стороне от кружков.

Описание игры.

Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» – охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Правила.

1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.

2. Пробежать зайцам через логово нельзя.

3. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.

Педагогическое значение игры.

Игра способствует воспитанию внимания, решительности и сообразительности. В игре развивается ловкость и быстрота в действиях. Основным движением в игре является бег с увертыванием.

Методические указания.

Чтобы все побывали в роли зайца, надо, после того как 1-е номера зайцев побегали, остановить игру и предложить стать зайцами 2-м номерам. Руководителю необходимо следить за тем, чтобы играющие чаще сменялись.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Пустое место»

Теория знакомство с правилами игры

Пустое место

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, комната.

Подготовка.

Все играющие, кроме водящего, становятся в круг на расстоянии не более полшага одни от другого. Водящий становится за кругом. Все играющие складывают руки за спиной.

Описание игры.

Ведущий бежит вокруг круга, дотрагивается до какого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в любую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит вокруг круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются: пожимают друг другу руки или приседают друг перед другом.

Кто из них раньше займет «пустое» место, то там и становится, а оставшийся водит. Играют 3–5 минут.

Правила.

1. Водящий должен коснуться рук играющего, когда вызывает его на соревнование в беге.

2. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать.

3. При встрече оба должны выполнить условленное задание. В противном случае тот, кто не выполнит, становится водящим.

Педагогическое значение игры.

Игра содействует воспитанию внимания, быстроты двигательной реакции, дисциплинирует.

Методические указания.

На пути бегущих можно поставить препятствия. Для избежания столкновения надо установить, чтобы при встрече каждый из бегущих держался правой стороны. Игру лучше использовать для организации коллектива.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Быстро по местам»

Теория знакомство с правилами игры

Быстро по местам

Место и инвентарь.

Площадка, зал, коридор, комната.

Подготовка.

Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

Описание игры.

По сигналу руководителя: «На прогулку» – все дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу: «Быстро по местам» – все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Кто быстрее становится на свое место, тот – победитель.

Педагогическое значение игры.

Игра способствует развитию быстроты бега, сообразительности и наблюдательности. Приучает детей к быстрой реакции на сигнал, быстрой ориентировке.

Методические указания.

Можно построить детей в две шеренги и предложить скрестить руки с соседями; можно построить в два круга, руки положить на плечи соседей.

В игре надо отметить в первую очередь тех детей, которые быстрее других займут исходное положение, а затем уже отмечать группу, построившуюся первой.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Охотники»

Теория знакомство с правилами игры

Охотники

Место и инвентарь.

Спортивная площадка длиной 10 м, шириной 5 м.

Описание игры.

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» – все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотника.

Правило.

Играющие имеют право уклоняться от мяча, но не могут сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает выносливость, меткость, сообразительность, быстроту реакции.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## Тема «Перейди болото»

Теория знакомство с правилами игры

Перейди болото

Все участники делятся на две команды. У первых игроков обеих команд листок бумаги, второй такой лист лежит перед ними на полу. По команде ведущего они наступают на этот лист, а впереди себя кладут лист, который держат в руках. Затем каждый игрок поднимает листок сзади и кладет его впереди себя, опять наступает на него обеими ногами и так далее...

Таким образом игроки передвигаются до финиша и обратно к своей команде.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## Тема «Быстро шагай»

Теория знакомство с правилами игры

Быстро шагай

Место и инвентарь.

Спортивная площадка длиной 10–12 м.

Описание игры.

На одном конце площадки в шеренгу выстраиваются играющие. На другой, спиной к ним, становится водящий. Он закрывает лица руками и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стой!» Пока водящий произносит слова, все играющие стараются быстро приблизиться к нему, а водящий быстро оглядывается назад.

Правила.

1. После команды «Стой!» сделавших хоть одно движение водящий посылает за исходную черту.

2. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не «запятнает» водящего.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает смекалку, зоркость.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## Тема «Не давай мяч водящему»

Теория знакомство с правилами игры

Не давай мяч водящему

Место и инвентарь.

Спортивная площадка, на которой чертят круг диаметром 5–6 м.

Описание игры.

Играющие перебрасывают руками друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему, который стоит в круге. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч.

Правила.

1. Мяч можно передавать в любом направлении.

2. Водящий может бегать за мячом.
3. Водящий может подпрыгивать за мячом.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает смекалку, выносливость, зоркость, быстроту реакции.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Бой петухов»

Теория знакомство с правилами игры

Бой петухов

Место и инвентарь.

Спортивная площадка, на которой чертят круг диаметром 2 м.

Описание игры.

В круг встают 2 игрока, каждый из них сгибает одну ногу в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победил тот, кто остался в круге.

Правила.

1. Нельзя опускать вторую ногу.
2. Нельзя толкать рукой.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает выносливость, закаляет физически.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Мяч среднему»

Теория знакомство с правилами игры

Мяч среднему

Место и инвентарь.

Спортивная площадка, на которой чертят 3–4 круга (по числу команд), размер круга зависит от числа участников (они становятся на расстоянии вытянутых рук).

Описание игры.

В середину каждого круга встает водящий с мячом. По сигналу руководителя водящие бросают мяч одному из игроков, тот, поймав, бросает мяч водящему. Так водящий бросает мяч подряд всем игрокам команды. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает тот круг, игроки которого закончили перебрасывание мяча раньше.

Правило.

Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает зоркость, быстроту реакции.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Пустое место»

Теория знакомство с правилами игры

Пустое место

Место и инвентарь.

Площадка с нарисованным на ней кругом диаметром 4–5 м.

Описание игры.

Водящий идет за кругом и останавливается позади одного из игроков, касается рукой его плеча. Затем оба бегут вдоль круга с наружной стороны в разные стороны. Кто прибегает раньше, занимает пустое место. Оставшийся без места водит.

Правила.

1. Нельзя во время бега трогать руками стоящих игроков.

2. Нельзя бегать через круг.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает смекалку, быстроту реакции, выносливость.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Зайцы в огороде»

Теория знакомство с правилами игры

Зайцы в огороде

Место и инвентарь.

Спортивная площадка, на которой чертят 2 круга, один в другом (диаметрами 1–2 и 3–4 м).

Описание игры.

Сторож стоит во внутреннем круге «огорода». «Зайцы» находятся в большом круге и прыгают то в «огород», то обратно. По сигналу сторож ловит «зайцев», находящихся в огороде. «Осаленные зайцы» отходят в сторону. Когда «осалено» 3–5 «зайцев», выбирают нового сторожа и игра продолжается.

Правила.

1. «Зайцы» должны прыгать на двух ногах, ноги вместе.

2. Сторож может догонять «зайцев» лишь до пределов внешнего круга.

3. «Осаленные зайцы» участия в игре не принимают.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает быстроту реакции, смекалку, сообразительность.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Гонка мячей по кругу»

Теория знакомство с правилами игры

Гонка мячей по кругу

Место и инвентарь.

Спортивная площадка с нарисованным на ней кругом (диаметр его зависит от числа участников).

Описание игры.

Участники рассчитываются на 1–2-й. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по мячу. По сигналу каждый бросает свой мяч в противоположную сторону ближайшему игроку с тем же номером. Команда, мяч которой вернулся раньше, получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.

2. Нельзя мешать игрокам другой команды.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает быстроту реакции, зоркость, память.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Бой с мячом»

Теория знакомство с правилами игры

Бой с мячом

Все участники делятся на две равные группы и встают шеренгами – одна группа против другой.

Крайний игрок одной из команд берет мяч и бросает его игроку напротив.

Этот игрок ловит мяч и кидает его следующему игроку напротив и так далее.

Если кто-то не поймает мяч, он переходит в плен, на противоположную сторону.

Когда мяч дойдет до конца шеренги, его бросают в обратную сторону в таком же порядке.

Побеждает команда, которая возьмет в плен больше игроков.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры на развитие внимания»

Тема «Карлики-великаны»

Теория знакомство с правилами игры

Карлики-великаны

**П р а в и л а и г р ы:** выбирается ведущий (это не обязательно должен быть взрослый). Ведущий говорит слова «карлики» или «великаны». Когда он произносит слово «великаны», то поднимается на носочки и поднимает руки вверх, при слове «карлики» он приседает на корточки. Дети повторяют движения только в том случае, если ведущий, назвав слово, показывает верные движения.

Если же при слове «великаны» ведущий присаживается на корточки, а не встает на носочки, дети не должны повторять движение, и наоборот, ведущий может «ошибиться» и в словах, например, вместо «карлики» сказать «лилипуты», вместо «великаны» – «гиганты», а движения показать

верные. В этом случае дети также не должны повторять движений вслед за ведущим. Тот, кто ошибся и был невнимателен, выбывает из игры.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Пол, нос, потолок»

Теория знакомство с правилами игры

Пол, нос, потолок

Данная игра проводится аналогично игре «Карлики – великаны», меняются только движения. При слове «пол» дети топают ногами, при слове «нос» дотрагиваются пальцем до носа, при слове «потолок» поднимают руки вверх и хлопают в ладоши. (Движения могут быть и иными, дети могут сами предложить, какие действия они бы хотели выполнять.)

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Летит, летит по небу шар»

Теория знакомство с правилами игры

Летит, летит по небу шар

Дети вслед за ведущим повторяют слова:

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит,

Но знаю я, до неба шар

Никак не долетит.

Каждое слово сопровождается определенным движением, соответствующим сказанному. Затем из фразы убирается последнее слово, которое изображается только движением. При следующем повторе фразы убираются два последних слова, и дети лишь показывают данные слова. Игра продолжается до тех пор, пока все слова не будут заменены на движения, при этом с каждым разом увеличивается скорость проговаривания фразы и быстрота выполнения движений.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Колпак мой треугольный»

Теория знакомство с правилами игры

Колпак мой треугольный

Данная игра проводится аналогично предыдущей: из сказанной фразы

Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак,

А если не треугольный,

То это не мой колпак –

надо убрать постепенно по одному слову, начиная с последнего, и заменить соответствующими движениями.



Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «У оленя дом большой»

Теория знакомство с правилами игры

У оленя дом большой

Играющие становятся в круг и повторяют за ведущим следующие слова:

У оленя дом большой,  
Он глядит в свое окошко,  
Зайка по полю бежит,  
В дверь к нему стучит:  
– Стук-стук, дверь открой,  
Там в лесу охотник злой.  
– Зайка, зайка, забегай,  
Лапу мне давай.

Каждое слово сопровождается определенным движением.

Во второй раз участники игры проговаривают слова и выполняют движения чуть быстрее, в третий раз еще быстрее и т. д.

(Можно данную игру проводить так же, как игры «Летит, летит по небу шар», «Колпак мой треугольный».)

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Дождик»

Теория знакомство с правилами игры

Дождик

Дети становятся полукругом, держат перед собой ладошку левой руки, все движения выполняются пальцами правой руки.

Осень. Пошел мелкий дождь (дети потихоньку постукивают указательным пальцем правой руки по ладони левой).

Дождь усиливается (стучат двумя пальчиками).

Еще усиливается (стучат тремя пальчиками с большей скоростью).

Вот уже и ливень (стучат всеми пальчиками правой руки по ладони левой, скорость движений увеличивается).

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Ёжики»

Теория знакомство с правилами игры

Ёжики

Дети повторяют за ведущим слова и выполняют соответствующие движения:

Два притопа. (Топают ногами.)

Два прихлопа. (Хлопают в ладоши.)

Ежики, ежики. (Руками изображают шар, но руки не смыкают.)

Наковальня, наковальня. (Стучат кулаком одной руки по кулаку другой руки.)

Ножницы, ножницы. (Средним и указательным пальцами правой руки изображают ножницы.)

Бег на месте, бег на месте. (Имитируют бег на месте.)

Зайчики, зайчики. (На голову ставят ладони рук, изображая заячьи уши.)

Ну-ка вместе,

Ну-ка дружно,

Девочки. (Кричат только девочки.)

Мальчики. (Кричат только мальчики.)

Кто громче – девочки или мальчики?

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Мяч по кругу»

Теория знакомство с правилами игры

Мяч по кругу

Дети становятся в круг. В руках у ведущего мяч. Начинает играть музыка, играющие передают мяч по кругу друг другу. Как только музыка замолкает, мяч передавать нельзя. Тот играющий, у кого остался мяч после остановки музыки, выходит из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник – победитель. (Во время игры нельзя кидать мяч, подбрасывать вверх, перекидывать через игрока.)

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема «Кто подходил?»

Теория знакомство с правилами игры

Кто подходил?

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, комната.

Подготовка.

Играющие становятся в круг. Водящий становится в круг и закрывает глаза.

Описание игры.

По указанию руководителя один из стоящих по кругу подходит к водящему, дотрагивается до его плеча рукой и называет его по имени, изменив свой голос. Затем игрок возвращается на свое место, после этого руководитель предлагает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если водящий отгадал, его место занимает игрок, который к нему подходил, если нет, то он опять водит. Если водящий не отгадал три раза, то выбирают нового водящего.

Правила.

1. Водящему нельзя открывать глаза до тех пор, пока руководитель не скажет «можно». Если он откроет глаза раньше, то продолжает водить.

2. Возвращаться надо на свое место, но не обязательно прямым путем.

Педагогическое значение игры.

Игра содействует воспитанию у детей дисциплины, развивает слух, внимание, волю, наблюдательность.

Методические указания.

Необходимо следить за тем, чтобы дети стояли бесшумно. Можно использовать повязку для глаз водящему.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр на Празднике игр.

Форма подведения итогов: Праздник игр

Для реализации программы необходимо:  
методическое обеспечение

Для проведения учебных занятий используются различные группы методов и приемов обучения: консультация, беседа, объяснение, демонстрация приемов, практическая работа и т.д.

В процессе реализации программы широко используются такие формы контроля знаний, умений и навыков как смотр (ЗУН) – итоговый, текущий. Цель которого: определение фактического состояния образовательного уровня детей. Строится на сочетании фронтальных, групповых и индивидуальных форм. Данная форма способствует формированию положительного психологического климата в коллективе.

#### Аннотация

Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Всё больше в ней отводится активным приёмам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. Известные педагоги прошлого и настоящего Песталоцци, Ушинский, Сухомлинский и др. относились к игре как к уникальному явлению детства. Игра – не имитация жизни, это очень серьёзная деятельность, которая помогает ребёнку самореализоваться. Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость. В игре преодолеваются трудности, даётся выход энергии. Элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений.

Целью данной программы является физическое воспитание детей. Достижение этой цели решают следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов.

#### Материально – техническое обеспечение

- школьный стадион
- спортивный зал 9x18
- баскетбольные мячи – 10 шт.
- набивные мячи – 5 шт.
- скакалки – 15 шт.
- разноцветные фишки – 15 шт.
- гимнастические маты – 6 шт.
- шведская стенка – 4 шт.
- гимнастические скамейки – 2 шт.

## Методическая литература по подготовке к проведению подвижных игр.

1. Осокина. Т. И. Детские подвижные игры народов России. – Москва, 2001
2. Литвинов Е.Н. Весёлая физкультура 1класс - Москва, 2006 г.

## Рекомендуемая литература

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983
2. Надеждина Вера 500 игр и заданий для чудо-воспитания. - Минск, 2007
3. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.,1986.
4. Спортивные кружки и секции: Программы для внешкольных учреждений. – 3 – изд. – М., 2002.
5. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград, 2011.