

Управление образования Администрации муниципального образования «Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новоунтемская основная общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

Рассмотрено
на заседании Методического совета
Протокол № 7
ООШ»
от «21» апреля 2023г.



от 21.04.2023г.
«Новоунтемская

Л.Лекомцева

Принято
на заседании Методического совета
Протокол №7 от «21» апреля 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

для детей 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Лекомцева
Валентина Александровна,
педагог дополнительного
образования

Новый Унтем, 2023

Раздел № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к здоровью» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Нормативные документы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Путь к здоровью» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»
9. Методический конструктор дополнительной общеобразовательной программы //АОУ УР Региональный образовательный Центр одарённых детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике.-Ижевск, 2023-17с.
10. Устав МКОУ «Новоунтемская ООШ»
11. Локальный акт «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Уровень программы – ознакомительный, одноуровневый.

Актуальность программы. Программа дополнительного образования “Путь к здоровью” включает в себя различные подвижные игры и является актуальной по нескольким причинам:

1. **Здоровье:** Подвижные игры способствуют физическому развитию детей и улучшению их здоровья. Регулярные занятия подвижными играми помогают укрепить мышцы, улучшить координацию движений, повысить выносливость и общую физическую подготовку.
2. **Социализация:** Участие в подвижных играх помогает детям научиться работать в команде, развивать коммуникативные навыки и умение сотрудничать с другими участниками игры.
3. **Развитие моторики и координации:** Подвижные игры требуют от детей быстрого и точного выполнения движений, что способствует развитию мелкой и крупной моторики, а также координации движений.
4. **Укрепление иммунитета:** Регулярное занятие подвижными играми на свежем воздухе укрепляет иммунитет ребенка, увеличивает его сопротивляемость различным заболеваниям.
5. **Эмоциональное развитие:** Подвижные игры помогают улучшить настроение детей, снять стресс и напряжение, повысить эмоциональный фон.

По итогам опроса родителей (законных представителей) и учащихся МКОУ «Новоунтемская ООШ» было выявлено, что существует потребность в улучшении их здоровья. 92 % родителей и учащихся проголосовали за реализацию программы дополнительного образования данной направленности.

Отличительные особенности программы. В процессе создания данной программы «Путь к здоровью» была изучена информация из различных источников. Проведено сравнение двух программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности: «Подвижные игры» Лошарёвой О.С. и «Путь к здоровью» Рожкова А.А. Программа “Подвижные игры” Лошаревой О.С. включает в себя разнообразные подвижные игры, которые способствуют развитию физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость и координация. Кроме того, данная программа направлена на формирование у детей умения работать в команде, развитие лидерских качеств и социализацию.

Программа “Путь к здоровью” Рожкова А.А., в свою очередь, ориентирована на укрепление здоровья учащихся и повышение их физической активности. В рамках этой программы проводятся занятия по различным видам спорта, таким как легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, футбол и другие. Это позволяет учащимся выбрать наиболее интересный для них вид спорта и развиваться в нем.

Обе программы имеют свои преимущества и недостатки, а созданная мною программа “Путь к здоровью” привлечет учащихся своей игровой формой обучения, которая сделает занятия более интересными и привлекательными для детей. В данной программе выбор игр будет разнообразным, будут использованы игры с предметом, игры без предметов, народные игры, зимние забавы. Обязательно будут учтены интересы и предпочтения участников. Это поможет создать атмосферу комфорта и увлеченности на занятиях.

Новизной программы. В отличие от программы «Подвижные игры» Лошкаревой О.С. на занятиях данной программы будут проводиться подвижные игры с элементами легкой атлетики, народные, традиционные, современные подвижные игры.

Народные игры, как правило, имеют глубокие исторические корни и отражают традиции и обычаи определенного народа. Они могут быть очень познавательными и интересными для участников программы. Современные подвижные игры помогут участникам оставаться в курсе последних тенденций и разработок в области физической активности. Они также помогут развить координацию, скорость и другие физические навыки.

Педагогическая целесообразность. Программа “Путь к здоровью” педагогически целесообразна, так как она способствует укреплению здоровья учащихся, повышению их физической активности и формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, она помогает развивать лидерские качества и умение работать в команде.

Полученные знания и умения дети смогут использовать и применять в дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена:

- желанием детей и их родителей;
- здоровьесберегающим сопровождением программы.

Адресат программы (краткая характеристика целевых групп). Данная программа предназначена для девочек и мальчиков от 7 до 12 лет. Предварительная подготовка для занятий по программе «Путь к здоровью» не требуется. Формируется одна разновозрастная группа от 12 до 15 человек. Условия набора – по желанию детей и родителей (законных представителей).

Практическая значимость для целевой группы. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность является предпосылкой трудовой деятельности.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей.

Преимственность программы. В содержательном плане программа предполагает реальные взаимосвязи с другими предметами:

Математика – математические эстафеты, в ходе которых учащиеся должны уметь быстро ориентироваться в числах.

Чтение – сюжетно-ролевые игры, учащиеся учат стихотворные элементы игр «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!», «Мы два брата молодые, два Мороза

удалые...!», «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, опоздавшим места нет» и др.

На уроках биологии учащиеся изучают «Строение человека, мышцы, кровообращение». На занятиях учащиеся выполняют упражнения на укрепление мышц, правильное дыхание.

Объём программы – общее количество часов на весь период обучения – 68 часов.

Срок освоения программы - программа рассчитана на один учебный год обучения, 34 недели, два часа в неделю.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса. Форма организации коллектива – секция. В процессе обучения используются как традиционные, так и инновационные методы. Формирование новых знаний строится на основе использования бесед, обсуждения, упражнений, практических работ. Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть (беседа, инструктаж по ТБ, подвижные игры) и заключительная часть (релаксация). Занятия могут проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении, в зависимости от погодных условий и возможностей.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игры, соревнования.

Форма обучения: Для реализации данной программы будет использоваться очная форма обучения. Дистанционная форма обучения не предусмотрена. Сетевое взаимодействие данной программой не предусмотрено.

Режим занятий. Занятия проводятся по 2 часа - 1 раз в неделю по 40 минут (1 академический час – 40 мин., что соответствует локальному акту образовательного учреждения – Положению о режиме занятий обучающихся в МКОУ «Новоуинтерская ООШ»).

1.2. Цель и задачи программы

Цель – способствовать укреплению здоровья учащихся через подвижные игры, повышение их интереса к активному образу жизни, развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- научиться играть в подвижные игры;
- знать правила этих игр;
- уметь применять их на практике.

Метапредметные:

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- уметь работать в команде и взаимодействовать с другими игроками;

Личностные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать уважение к соперникам и умение проигрывать достойно.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п.п.	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка (9ч.)				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Виды подвижных игр.	1	1	0	Входная диагностика Приложение 1.
1.2.	Режим дня и двигательный режим. Игра на знакомство «Моё имя»	2	1	1	Собеседование. Приложение 2.
1.3.	Что такое физические упражнения. Игра «Расскажи о своём друге»	2	1	1	Наблюдение за действиями учащихся во время игры, обсуждение итогов.
1.4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игра «Я бы так не сделал»	2	1	1	Наблюдение
1.5.	Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни. Игра «День ночь»	2	1	1	Наблюдение
2	Раздел 2. Игры без предметов (24ч)				
2.1	Игры без предметов	1	1	0	Собеседование
2.2	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении	4	0	4	Наблюдение
2.3	Комплекс упражнений в движении	11	0	11	Наблюдение
2.4	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	4	0	4	Наблюдение
2.5	Комплекс упражнений на месте	4	0	4	Наблюдение
3	Раздел 3. Зимние забавы (9 ч.)				
3.1	Зимние забавы	1	1	0	Собеседование
3.2	Игры в зимний период	8	0	8	Наблюдение
4	Раздел 4. Игры с предметами (16ч)				
4.1	Игры с предметами	1	1	0	Промежуточный контроль. Приложение 3.
4.2	Комплекс упражнений с мячом «Мячик».	9	0	9	Наблюдение
3.3	Комплекс упражнений «Скакалочка».	6	0	6	Наблюдение
4.	Раздел 5. Игры разных народов мира (10 ч.)				
5.1.	Игры разных народов мира	1	1	0	Собеседование
5.2.	Народные игры	9	0	9	Итоговый контроль Приложение 4
Итого часов		68	9	59	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 ч.)

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Виды подвижных игр.

Теория. Что такое подвижные игры? Виды подвижных игр. Знакомство с программой кружка. Цель кружка, задачи кружка, правила поведения на занятиях. Организационные вопросы.

1.2. Режим дня и двигательный режим. Игра на знакомство «Моё имя»

Теория. Режим дня, разработка режима дня. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения.

Практика: Игра на знакомство «Моё имя». Правила игры, соблюдение правил безопасности. Один из участников начинает игру, называя свое имя и сопровождая его каким-либо жестом или действием, которое соответствует его имени. Следующий участник продолжает, игра проводится в кругу.

1.3. Что такое физические упражнения. Игра «Расскажи о своём друге»

Теория. Что такое физические упражнения. Что такое физическое развитие. Что такое физические качества. Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Равновесие.

Практика. Игра «Расскажи о своём друге». Правила игры, соблюдение правил безопасности.

1.4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игра «Я бы так не сделал»

Теория. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики: эстафета с мячами, бег на скорость, прыжки в длину, метание копья, забег на дистанцию, прыжки на скакалке, бег с препятствиями

Практика. Игра «Я бы так не сделал». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности. Участники делятся на две команды и выстраиваются в две колонны. На расстоянии нескольких метров от каждой колонны находится обруч или другой предмет, который будет служить финишной чертой.

1.5. Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни. Игра «День ночь»

Теория. Беседа о здоровье человека, способах укрепления и поддержания хорошей физической формы организма. Общие санитарно-гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Практика. Игра «День ночь». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

Раздел 2. Игры без предметов (24 ч.)

2.1. Игры без предметов

Теория. Игры без предметов. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

2.2. Комплекс упражнений в колонне по одному в движении

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Перемена мест». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Кто быстрее соберется». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

2.3. Комплекс упражнений в движении

Практика. Комплекс упражнений в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра «Вызов номеров». Игра «К своим флажкам». Игра «Ручеек». Игра «Стрекозы». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

2.4. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка

Практика. Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Игра «День и ночь». Игра «Змейка». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

2.5. Комплекс упражнений на месте

Комплекс упражнений на месте. Игра «Совушка». Комплекс упражнений с рифмованными строчками. Игра «Вороны и воробьи». Игра «Карлики и великаны». Игра «Карлики и великаны». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

Раздел 3. Зимние забавы (9 ч.)

3.1. Зимние забавы

Теория. Зимние забавы. Игры в зимний период. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

3.2. Игры в зимний период

Практика. Игры: «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга», «Снежки», «Гонка с шайбами», «Черепахи». «Лепим снеговика», «Лепим снежную бабу», «Лепим сказочных героев», «Саньные поезда», «На одной лыже», «Езда на перекладных», «Строим крепость», «Взятие снежного

городка», «Лепим снеговика», «Меткой стрелок», «Снежком по мячу», «Пустое место», «Кто дальше» (на лыжах). Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

Раздел 4 . Игры с предметами (16 ч.)

4.1. Игры с предметами

Теория. Изучение общих правил игр, заучивание речевок, стихов, зазывалок.

4.2. Комплекс упражнений с мячом «Мячик».

Практика. Комплекс упражнений с мячом «Мячик». Координация движений. Перекаты мяча. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Мяч по полу». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Прыжки в приседе». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

4.3. Комплекс упражнений «Скакалочка».

Практика. Комплекс упражнений «Скакалочка». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Комплекс упражнений с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Выше ножки от земли». Игра «Поймай лягушку». Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

Раздел 5. Игры разных народов мира (10 ч.)

5.1. Игры разных народов мира

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. История возникновения народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников.

5.2. Народные игры

Практика. Разучивание народных игр. Игры «Калин – бан -ба», «Чижик», «Золотые ворота», "Чехарда", «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», "Дедушка - сапожник", "Горелки", «Гуси - лебеди», «Мотальщицы», "Мишени", "Корову доить", "Малечина - колечина", "Коршун". Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил безопасности.

1.4 . Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- Учащиеся освоили подвижные игры и знают правила этих игр;
- У учащихся есть навыки применения подвижных игр на практике.

Метапредметные результаты:

- У учащихся развита координация движений;
- Развита основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота);
- Уровень заболеваемости среди детей уменьшился;
- Развита умение работать в команде.

Личностные результаты:

- У учащихся сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни;
- Развита мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- Учащиеся уважают соперников;
- Учащиеся умеют проигрывать с достоинством.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	29	14:30-16:00	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Виды подвижных игр.	2	Беседа. Входной контроль	Кабинет №5	Входная диагностика
2	Октябрь	6	14:30-16:00	Режим дня и двигательный режим. Игра на знакомство «Моё имя»	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение. Собеседование
3	Октябрь	13	14:30-16:00	Что такое физические упражнения. Игра «Расскажи о своём друге»	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
4	Октябрь	20	14:30-16:00	Что такое физические упражнения. Игра «Расскажи о своём друге»	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
5	Октябрь	27	14:30-16:00	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игра «Я бы так не сделал»	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
6	Ноябрь	3	14:30-16:00	Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни. Игра «День ночь»	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
7	Ноябрь	10	14:30-16:00	Игры без предметов.	2	Беседа.	Кабинет №5	Наблюдение
8	Ноябрь	17	14:30-16:00	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
9	Ноябрь	25	14:30-16:00	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
10	Декабрь	1	14:30-16:00	Комплекс упражнений в движении	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
11	Декабрь	8	14:30-16:00	Комплекс упражнений в	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение

	ь			движении				
12	Декабрь	15	14:30-16:00	Комплекс упражнений в движении	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
13	Декабрь	22	14:30-16:00	Комплекс упражнений в движении	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
14	Декабрь	29	14:30-16:00	Комплекс упражнений в движении	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
15	Январь	12	14:30-16:00	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
16	Январь	19	14:30-16:00	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
17	Январь	26	14:30-16:00	Комплекс упражнений на месте	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
18	Февраль	2	14:30-16:00	Комплекс упражнений на месте	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
19	Февраль	9	14:30-16:00	Зимние забавы Игры в зимний период	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
20	Февраль	16	14:30-16:00	Игры в зимний период	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
21	Февраль	23	14:30-16:00	Игры в зимний период	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
22	март	1	14:30-16:00	Игры в зимний период	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
23	Март	9	14:30-16:00	Игры в зимний период.	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
24	Март	15	14:30-16:00	Игры с предметами	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Промежуточный контроль
25	Март	22	14:30-16:00	Комплекс упражнений с мячом «Мячик».	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
26	Март	29	14:30-16:00	Комплекс упражнений с мячом «Мячик».	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
27	Апрель	5	14:30-16:00	Комплекс упражнений с мячом «Мячик».	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
28	Апрель	12	14:30-16:00	Комплекс упражнений «Скакалочка».	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
29	Апрель	19	14:30-16:00	Комплекс упражнений «Скакалочка».	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение

30	Апрель	26	14:30-16:00	Комплекс упражнений «Скакалочка».	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
31	Май	3	14:30-16:00	Игры разных народов мира	2	Беседа. Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
32	Май	10	14:30-16:00	Народные игры	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
33	Май	17	14:30-16:00	Народные игры	2	Практическая работа	Кабинет №5	Наблюдение
34	Май	24	14:30-16:00	Народные игры	2	Практическая работа	Кабинет №5	Итоговый контроль

2.2. Условия реализации программы

<i>Кадровые ресурсы</i>	Программу реализует специалист, соответствующий профессиональному стандарту педагога дополнительного образования, обладающий необходимыми компетенциями по профилю данной программы. Реализовать программу может педагогический работник с большим опытом работы в образовательном учреждении, так и начинающий учитель.
<i>Материально-технические ресурсы</i>	Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Карточки по технике безопасности Схемы по ориентировке в пространстве Гимнастический коврик – 10 шт. Мячи, палки – 10 шт.
<i>Информационные ресурсы</i>	Для успешной реализации дополнительной образовательной программы используются возможности интернета. <u>Интернет - ресурсы:</u> https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/igry-s-mjachom-dlja-shkolnikov.html https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-mjachom-dlja-nachalnyh-klasov.html https://infourok.ru/scenariy-zimnego-sportivnogo-prazdnika-dlya-uchaschihsya-klasse-zimnie-zabavi-3469471.html - https://7kul.ru/folklor/igry/vspominaem-detstvo-russkie-narodnye-igry-i-zabavy - https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2022/11/28/kartoteka-russkih-narodnyh-igr

2.3. Формы аттестации / контроля.

Оценочные материалы

Формы аттестации/контроля. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Входная диагностика в физкультурно-спортивной направленности включает в себя оценку уровня физической подготовки, определение целей и задач обучения, а также выявление индивидуальных особенностей каждого ученика. Для этого используется тестирование физических качеств, наблюдение за выполнением физических упражнений и т.д.

Итоговый контроль проводится с помощью системы критериев и оценок, которые включают в себя результаты соревнований, а также наблюдение за техникой выполнения.

Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
1. Теоретическая подготовка	ВК Тестовое задание	С учащимися проводится определение физической подготовленности (быстрота, выносливость, гибкость, силовые качества) Приложение 1.
2. Игры без предметов	Собеседование	Учащиеся рассказывают о себе, какие у них сильные стороны и интересы. Приложение 2.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Наблюдение за выполнением упражнений, результаты соревнований, обработка полученных данных.
3. Зимние забавы	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Наблюдение за выполнением упражнений, результаты соревнований, обработка полученных данных.
4. Игры с предметами	Промежуточный контроль. Собеседование	Промежуточный контроль проводится форме собеседования. Учащиеся дают характеристики игр, рассказывают о видах игровой деятельности. Приложение 3
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Наблюдение за выполнением упражнений, результаты соревнований, обработка полученных данных.
5. Игры разных народов мира	ИК тест	По результатам тестирования можно определить уровень знаний о спорте и физкультуре, а также оценить физическую подготовку. Приложение 4.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Наблюдение за выполнением упражнений, результаты соревнований, обработка полученных данных.

2.4. Методические материалы

Методические особенности организации образовательного процесса включают в себя использование различных методов и подходов к обучению, таких как групповые занятия, индивидуальные тренировки, игровые методы, соревновательный метод и другие. Также учитываются возрастные особенности учащихся, их уровень физической подготовки и индивидуальные потребности.

Методы обучения и воспитания:

Методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования.

Методы воспитания:

- создание ситуации успеха каждого ребёнка;
- поощрение;
- мотивация.

Педагогические технологии, используемые при освоении программы: использование игровых методов и соревновательного метода.

Дидактические материалы. Описание различных игр и эстафет, тестовые задания.
Приложения 5

Методические разработки.

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
1. Теоретическая подготовка	1.1-1.6	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Инструкции по технике безопасности • . Презентация «Подвижные игры». 	<p>«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5классы», Н.И. Дереклеева; М: «ВАКО»,2007г.</p> <p>«Подвижные игры. Практический материал», Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева; М.:СпортАкадемПресс, 2002г.</p>
2. Игры без предметов	2.1-2.24	1. Комплекс упражнений. Прил.5	«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; М: «ВАКО»,2007г.
3. Зимние забавы	3.1-3.9	1. Комплекс упражнений. Прил.5	«500 игр и эстафет», В.В.Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейberman, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г.
4.Игры с предметами	4.1-4.16	1. Комплекс упражнений. Прил.5	«500 игр и эстафет», В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейberman, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002г.
5. Игры разных народов мира	5.1-5.10	1. Комплекс упражнений. Прил.5	500 игр и эстафет», В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейberman, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г.

2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

1. Характеристика объединения.

Детское объединение «Путь к здоровью» имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения «Путь к здоровью» составляет 12-15 человек.

Направление деятельности: физкультурно-спортивное, которое направлено на развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Кроме получения знаний и умений в области физической культуры и спорта, участники объединения «Путь к здоровью» также учатся работать в команде, развивать свои физические способности и укреплять здоровье.

Согласно Рабочей программы воспитания, в воспитании детей подросткового возраста целевым приоритетом является понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей.

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса в учреждении. Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед соревнованиями.
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

2. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательной работы

Цель: формирование у учащихся интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, а также развитие их двигательных способностей и коммуникативных навыков.

Задачи: Обучить детей правилам подвижных игр и безопасным методам занятий физической культурой.

- Способствовать развитию у детей физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота и координация движений.

- Способствовать развитию у детей ответственности за свое здоровье и здоровье своих товарищей, а также навыков самоконтроля.

- Способствовать развитию их коммуникативных навыков, умения работать в команде и решать возникающие конфликты мирным путем.

Планируемые результаты воспитательной работы:

Дети должны знать: правила подвижных игр;

основные правила безопасности при занятиях физической культурой;

основы здорового образа жизни и способы его поддержания.

Дети должны уметь:

играть в подвижные игры, соблюдая правила и технику безопасности;

контролировать свое физическое состояние и самочувствие;
 общаться со сверстниками, находить общий язык и работать в команде;
 решать возникающие конфликты мирными способами.

3. Работа с коллективом учащихся(в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы)

№	Содержание	Сроки
1	Игра «Давай дружить?!» Знакомство участниками объединения	Сентябрь
2	Поход в лес. Сплочение коллектива объединения	сентябрь
3	Самостоятельное проведение игр, привлечение родителей к игровой деятельности.	Февраль
4	Веселые старты	март
5	Самостоятельные задания Умение привлекать к играм сверстников, знакомить и объяснить правила игры.	Раз в неделю

4. Работа с родителями(в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы)

5.

№	Содержание	Сроки
1	Родительское собрание «Знакомство с планом работы объединения»	Сентябрь
2	Консультации. Разработка памяток, рекомендаций и других печатных материалов, адресованных родителям	Раз в четверть
3	Участие в Полиатлоне	Февраль
4	Веселые старты	март
5	Благодарственное письмо родителям с целью информирования родителей о достижениях детей, а также как выражение благодарности семье за помощь, активное участие, поддержку.	Май

6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	• привлечение внимания учащихся и родителей к деятельности кружков	сентябрь	
2	Мероприятие, посвящённое Дню учителя	Воспитание у обучающихся уважительного отношения к учителям	октябрь	

3.	Спортивный фестиваль	Участие в спортивных эстафетах вместе с родителями.	декабрь	
4.	Мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества	Воспитание у обучающихся любви к Родине, уважение к нелегкому труду военнослужащих. Дружелюбие в детском коллективе (Полиатлон)	февраль	
5	Спортивный праздник	Веселые старты	март	
6.	Мероприятие, посвящённое Дню Победы	Воспитание у обучающихся гордости, патриотизма, чувства уважения к ветеранам Великой Отечественной войны, желания заботиться о них.	май	

Список литературы

Нормативная литература:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. 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".
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства Удмуртской Республики от 01.08.2022 года № 842 –р «Об утверждении плана работы и целевых показателей по реализации концепции дополнительного образования детей до 2030 года»
9. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

10. Методический конструктор дополнительной общеобразовательной программы //АОУ УР Региональный образовательный Центр одарённых детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике.-Ижевск, 2023-17.

Литература для педагогов:

1. Авторская программа В.И.Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России»)
2. «Физическая культура в школе» книга для педагога, Ю.А. Янсон; Ростов н/Д: «Феникс», 2004г
- 4 «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008г.
- 5 «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; М: «ВАКО»,2007г.
7. «Подвижные игры. Практический материал», Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева; М.: СпортАкадемПресс, 2002г.
8. «500 игр и эстафет», В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г.
9. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002г.
10. «Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»// АОУ УР Региональный образовательный Центр одаренных детей, Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Удмуртской Республике. – Ижевск, 2023 – 17с.

Литература для учащихся:

1. Учебник «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях - АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2022гг.
2. Национальный стандарт Российской ФедерацииГОСТ Р 7.0.100-2018

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Тесты для определения физической подготовленности

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

Перечень тестов для школьников:

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста. Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции.

Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин. Бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

4. Тест на скоростно-силовые качества:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершить действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами. Делая интенсивный взмах руками, и прыгая на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

5. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок .

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке и из положения стоя на полу, у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке: ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А - Б, а от ее середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А - Б. Расстояние между пятками - 20 - 30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лежа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.

Методика: По команде «Начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Во время тестирования важно учитывать:

- 1. Индивидуальные возможности ребенка.
- 2. Особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.

Приложение 2.

Собеседование

Расскажите о себе. Какие ваши сильные стороны и интересы? Почему выбираете это направление?

Как вы понимаете командную работу и что делаете, чтобы быть полезным членом команды?

Какие правила игры вы знаете?

Расскажите об одной из подвижных игр, которую вы знаете и как бы вы ее использовали на занятиях.

Как вы организуете свои занятия, чтобы они были интересными и эффективными?

Что вы знаете о технике безопасности во время занятий физическими упражнениями?

Какие качества, по вашему мнению, необходимы для работы в данной сфере?

Как вы видите свое развитие в данном направлении и что вы готовы делать для достижения своих целей?

Приложение 3.

Промежуточный контроль. Собеседование

1. Определение игры. Характерные особенности игровой деятельности.
2. Отличие подвижных игр от спортивных, функции игры в современном обществе.
3. Виды игровой деятельности.
4. Структура игровой деятельности.
5. Классификация подвижных игр (различные способы группировки игр).
6. Характеристика игр.
7. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
8. Организация соревнований по подвижным играм.

Приложение 4.

ТЕСТ Итоговый контроль

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?
а) горячей водой. б) теплой водой. в) водой, имеющей температуру тела. г) прохладной водой.
2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
а) иметь вес до 300 г. б) соответствовать цвету костюма в) иметь узкий длинный носок
г) соответствовать виду спорта
3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?
а) каждый день б) после каждой тренировки в) один раз в месяц г) один раз в 10 дней.
4. В чем главное назначение спортивной одежды?
а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
г) рекламировать товары массового потребления известных фирм
5. Какова цель утренней гимнастики?
а) вовремя успеть на первый урок в школе б) совершенствовать силу воли в) выступить на Олимпийских играх
г) ускорить полное пробуждение организма
6. Физкультминутка это...?
а) способ преодоления утомления; б) возможность прервать урок; в) время для общения с одноклассниками;
г) спортивный праздник.
7. Что делать при ушибе?
а) намазать ушибленное место мазью; б) положить холодный компресс; в) перевязать ушибленное место бинтом;
г) намазать ушибленное место йодом.
8. Под осанкой понимается...
а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается б) силуэт человека;
в) привычка к определенным позам; г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
9. Что такое режим дня?
а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий; в) распределение основных дел в течение всего дня; г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.
10. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в России; б) в Англии; в) в Греции; г) в Италии.
11. Что такое физическая культура?:
а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом; б) прогулка на свежем воздухе;
в) культура движений; г) выполнение упражнений.
12. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?
а) в Москве; б) в Санкт-Петербурге; в) в Сочи; г) в Киеве.

Игры и их классификация.

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", "Чижик", "Отгадай, чейголосок" 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 булавы", "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.

Описание игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка,

третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день»,

другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит

«ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие

флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а

игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их.

Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину,

могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка"

берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув когонибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь".

2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы -

два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос, Я

- Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распротёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга.

Стоящие по кругу опускаются но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу

играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки,

начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из

игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом.

Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки,

начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.