

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 23.08.2023года

Утверждена.
Приказ директора
№ 169 от 30.08.2023года

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Поиграй-ка»

направленность: *спортивно-оздоровительная*

1 класс

Срок реализации:

1 год,
33 часа

Составитель программы:
Ильина Ольга Александровна,
учитель физической культуры

п. Демянск

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа рабочей программы

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Основной образовательной программы начального общего образования.
-Рабочей программы воспитания.
- Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 год.

Программа курса внеурочной деятельности «Поиграй-ка» разработана на основании программы для внешкольных и школьных учреждений «Спортивные кружки и секции». М.: Просвещение, 1986.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В народных играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости,

активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. Являясь неотъемлемым компонентом оздоровительной среды, игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать в реальной жизни.

Дети, опираясь на инстинкт, сами регулируют и интенсивность, и время своей двигательной активности в игре.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. За игрой ребенок приобретает множество неопенимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать.

Актуальность данной программы в том, что в отличие от гимнастики и традиционных занятий спортом активные игры направлены, прежде всего, на укрепление здоровья ребенка, развитие его личностных (физических и моральных) качеств. Во время занятий подвижными играми в полной мере проявляются инициатива ребенка, его творческие способности. Занятия подвижными играми доступны детям не только относящимся к основной группе здоровья, но и к подготовительной, специальной. Занятия подвижными играми в большей мере привлекают детей, чем традиционные занятия спортом. Это способствует популяризации занятий физкультурой и спортом у учащихся.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Новизной программы является смешение общеизвестных подвижных игр и игр новгородской области.

Цель программы: создание условий для развития физических и интеллектуальных качеств учащихся через включение в игровую совместную деятельность.

Задачи программы:

- оптимизировать двигательную активность школьников на переменах и во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- сформировать понятия о том, что необходимо заботиться о своём здоровье.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7–10 лет. Срок реализации программы 1 год, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

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

решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Поиграйка».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Поиграйка» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Поиграйка» реализуется через :

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

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

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

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

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. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различных крупных и мелких мышц тела.

Содержание программы

- 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- 2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
- 3. Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Игры наших бабушек**
 - «12 палочек», «Заря», «Горелочки», «Звери»
- 4. Упражнения из гимнастики и легкой атлетики. Игры разных народов.**
 - «Аисты»- украинская игра, «Золотое зернышко»-белорусская сказка, «Аист и лягушки»- японская сказка, «Лиса и квочка»- турецкая сказка, «Ручейки, озёра» - игра народов Дальнего Востока, «Оленьи упряжки» - игра народов Дальнего Востока, «Каюр и собаки» - игра народов Дальнего Востока, «Нарты-сани» - игра народов Дальнего Востока
- 5. Упражнения из гимнастики и легкой атлетики. Игры в зимнее время.**
 - «Два Мороза», «Льдинка», «Тяни- толкай», «Бег в оленьей упряжке», «Пчёлы и медвежата», «Космонавты»
- 6. Упражнения из гимнастики и легкой атлетики. Конкурсы и эстафеты.**
 - «Бег по кочкам», «Выгоны», «Бег в линию», «Последний выбывает», «Баба- Яга», «Переправа», «Кажется дождь начинается!» и другие
- 7. Упражнения из гимнастики и легкой атлетики. Летние игры.**
 - «Круговые пятнашки», «Общипанная курочка», «Домики и гномики», «Летучая мышь и мотыльки»

Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, спиной вперёд, приставным шагом, с изменением направления, с преодолением препятствий. Строевые упражнения: расширение представлений о пространстве - слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, размыкание и смыкание, повороты, расчёт на месте. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с различными положениями рук, ходьба с предметами и с заданиями, повороты в полуприседе, продвижение вперёд с закрытыми глазами. Бег: обычный, широким шагом. С высоким подниманием коленей, с захлёстыванием голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд, спиной вперёд, с изменением направлений, в разных построениях, с дополнительными заданиями, челночный бег. Бег со старта. Прыжки: в длину с места, на одной ноге, многоскоки, через скакалку. Метание: на дальность, в цель. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках. ОРУ: без предметов, с гимнастической палкой, с обручем, со скакалкой, с теннисными мячами, с в/б мячами, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость, на гимнастической скамейке.

Учебно - тематическое планирование.

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Формирование системы знаний о ЗОЖ	0,5		0,5	групповая	Лекция, тренировки, практикум
2.	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	0,5		0,5	групповая	тренировки, практикумы, соревнования
3.	Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Игры наших бабушек <ul style="list-style-type: none"> • «12 палочек» • «Заря» • «Горелки» • «Звери» 	0,5	5	5,5	групповая	тренировки, практикум
4.	Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Игры разных народов <ul style="list-style-type: none"> • «Аисты»- украинская игра • «Золотое зернышко» - белорусская игра • «Аист и лягушки» - японская игра • «Лиса и квочка» турецкая игра • «Ручейки, озёра» - игра народов дальнего Востока • «Олени упряжки» - игра народов дальнего Востока • «Каюр и собаки» - игра народов дальнего Востока • «Нарты-сани» - игра народов дальнего Востока и др. 	0,5	5	5,5	групповая	тренировки, практикумы
5.	Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Игры в зимнее время <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза» • «Маскируйся быстро» 	1	5	6	групповая	лекции, практикумы, тренировки

	<ul style="list-style-type: none"> • «Тяни - толкай» • «Бег в оленьей упряжке» • «Пчёлы и медвежата» • «Космонавты» и другие 					
6.	Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Конкурсы и эстафеты <ul style="list-style-type: none"> • «Прыжки через линии» • «Передал - садись» • «Ведение мяча по маршруту с препятствиями» • «Последний выбывает» • «Баба - Яга» • «Переправа» • «Брось мяч» • «Каракатица» • «Достань цель» • «Бегущая скакалка» и др. 	1	7	8	групповая	лекции, практикумы
7.	Упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Летние игры <ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашки на одной ноге» • «Журавли и лягушки» • «Вертящийся аист» «Гусеница» «Лягушата» «Слаломный бег» и другие. 	1	7	8	групповая / индивидуальная	лекции, практикумы
Итого		5	29		34	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ОРУ (зверобика- весёлые спортивные упражнения) Игры с мячом: «Удержись на	Беседа, групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html

	мяче» «Перешагни мяч» «Мяч соседу»			
2	ОРУ под музыку. Игры с мячом: «Брось мяч» «Мяч кверху» «Горячий мячик»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
3	ОРУ (зверобика- весёлые спортивные упражнения) Игры: «Гусеница» «Волк во рву» «Попади в мяч»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
4	ОРУ (зверобика- весёлые спортивные упражнения). «Гусеница» «Водитель грузовика» «Великан и другие» «Совушка»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
5	ОРУ под музыку. «Заколдованная палка» «Прыжки через линии» «Хитрая лиса»	Беседа, групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
6	Игры-эстафеты: «Передал - садись» «Каракатица» «Тачки»	Беседа, групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
7	Игры: «Бегущая скакалка» «Запрещённое движение» «Рыбак и рыбки» «День и ночь»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
8	Игры – соревнования, викторина, аттракционы.	Групповая, соревнования	1	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html
9	Игры разных народов: «12 палочек» «Аисты» «Аисты и лягушки»	групповая	1	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html
10	ОРУ (игрушкоаэробика – весёлые спортивные упражнения) «Горелки» «Самый ловкий» «Льдинки» «День и ночь»	групповая	1	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html

1 1	Игры: «Тяни - толкай» «Пчёлы и медвежата» «Космонавты» «Кто быстрее?»	групповая	1	http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
1 2	Игры на выносливость: «Бег по кочкам» «Последний выбывает» «Бег в мешке» «Баба - Яга»	групповая	1	http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
1 3	Игры на улице: «Бег в оленьей упряжке» «Два Мороза» «Льдинки»	соревнования	1	http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.htm 1
1 4	ОРУ (зверобика- весёлые спортивные упражнения). «Золотое зернышко» «Лиса и квочка» «Ручейки, озёра»	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
1 5	ОРУ под музыку. «Снежки» «Крепость» «Поймай хвост дракона»	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
1 6	Игры на улице: «Снежки» «Гонка санок» «Слаломный бег»	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
1 7	Игры: «Гонка санок» «Бегущая скакалка» «Снежная баба»	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
1 8	ОРУ под музыку (танцевальные движения) «Два Мороза» «Охотники и утки» «Маскируйся быстрее»	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
1 9	ОРУ (игрушкоаэробика) Игры, викторины, аттракционы.	групповая	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
2 0	ОРУ под музыку. Игры со скакалкой: «Поймай свободный конец скакалки» «Окно» «Змейка»	групповая	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
2 1	Игра – разминка «Вызов номеров» Спортивные аттракционы: «Заставь мяч прыгать» «Попади в мяч» «Чей отскок дальше» , «Брось мяч ногой»	групповая	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
2	Игры на улице: «Гонка на	соревнования	1	https://sovietime.ru/doshkolnoe-

2	одной лыжне» «Гонки на санках» «Чей ком больше»	ния		obuchenie/russkie-igry-1986
2 3	ОРУ (игрушкоаэробика) Аттракционы – шутки: «Вперёд - назад» «Бег парами» «Пролезь в обруч» «На трёх ногах»	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
2 4	ОРУ под музыку. Игры: «Красная шапочка» «Горелки» «Стоп» «Краски»	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
2 5	ОРУ (по выбору детей) Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам» «Прыгающие воробышки» «Лягушата и цапля» «Карлики - великаны»	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
2 6	Игра – разминка «Вызов номеров» «Копна – тропинка - кочки» «Пустое место» «Второй лишний» «Отгадай, чей голосок?»	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
2 7	Игры с бегом: « Дорожки» «Второй лишний» «Пятнашки обыкновенные» «Салки»	групповая	1	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
2 8	ОРУ. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель» «Мяч соседу» «Гонка мячей» «Передал - садись»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
2 9	ОРУ игры: «Ловля обезьян» «Карусель» «Белые медведи» «Отгадай, чей голосок?»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
3 0	ОРУ (игрушкоаэробика) Аттракционы – шутки: «Вперёд - назад» «Бег парами» «Пролезь в обруч» «На трёх ногах»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
3	Игры на выносливость:	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html

1	«Бег по кочкам» «Последний выбывает» «Бег в мешке» «Баба - Яга»			igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
3 2	ОРУ под музыку. «Караси и щуки» «Невидимки» «Кто обгонит?» «Подвижная цель»	групповая	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
3 3	Игры – соревнования: «Вращающийся обруч» «Быстрей перетяни» «Мышеловка» «Совушка»	Групповая, соревнования	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html

Методическое обеспечение.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительная (строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ);
- основная (акробатические упражнения, упражнения из разделов лёгкой атлетики, подвижные и спортивные игры, эстафеты);
- заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Формы проведения занятий:

1. групповые занятия;
2. индивидуальные занятия;
3. поточные занятия;
4. соревнования;
5. конкурсы;
6. игры.

Особое внимание уделяется общеразвивающим упражнениям /ОРУ/ (на все группы мышц поурочно):

- a. ОРУ без предмета;
- b. ОРУ с предметом:
 - × с малыми мячами;
 - × с большими мячами;
 - × с гимнастической палкой;
 - × ОРУ, взявшись за руки в кругу.
- c. ОРУ в парах (на развитие гибкости);
- d. ОРУ в движении;
- e. ОРУ игровым способом (развитие внимания, скоростных качеств, координации движений) .Мониторинг результативности ведется через организацию соревнований, зачеты.

Описание игр.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p style="text-align: center;">1. «ЛЯГУШАТА».</p> <p>Поставить две гимнастические скамейки параллельно друг другу на расстоянии 30 см. И. п. – стоя на конце скамьи; 1 – шаг левой ногой на другую скамью, 2 – приставить ногу, 3 – шаг правой ногой на другую скамью, 4 – приставить ногу.</p>	4 – 6 раз	Одновременно выполняют два человека.
<p style="text-align: center;">2. «ДЕНЬ-НОЧЬ»</p> <p>Выбирается один человек ведущим. По команде ведущего «День» – дети двигаются по залу, изображая разных животных, по команде ведущего «Ночь» – все замирают в той позе, в которой оказались во время команды.</p>	4 – 6 раз	Ведущий ждет, кто первый потеряет равновесие, тот и сменяет его.
<p style="text-align: center;">3. «УДЕРЖИСЬ НА МЯЧЕ»</p> <p>Удержание равновесия, стоя на валике, набивном мяче, кубе на время: соревноваться, кто дольше всех продержится.</p>	4 – 6 раз	То же с закрытыми глазами.
<p style="text-align: center;">4. «ПЕРЕШАГНИ МЯЧ»</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием набивных мячей, руки в стороны.</p>	4 – 6 раз	То же правым, левым боком.
<p style="text-align: center;">5. «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ»</p> <p>Установить кегли или любые другие похожие предметы (5 штук), в шахматном порядке на расстоянии 2 м. Бег по маршруту.</p>	3 – 4 раза	Бег спиной вперед.
<p>6. МАСКИРУЙСЯ БЫСТРО». Ведущий считает до двадцати, закрыв глаза. За это время играющие должны разбежаться в разные стороны и быстро спрятаться. Закончив счет, ведущий, дает свисток говорит: «Начинаю искать!» и, открыв глаза, осматривает все кругом, не сходя с места. Всех обнаруженных он называет по фамилиям. Выигрывает тот, кто будет обнаружен последним.</p> <p>7. «БРОСЬ МЯЧ»</p> <p>Занимающиеся делятся на две команды. Каждой команде дается один мяч. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью, 1 – бросок мяча вверх, 2 – поворот на 360 градусов, 3 – ловля мяча, 4 – и.п.</p>	3-4раза 4 – 6 раз	Выполнение по очереди каждым членом команды по 1 разу – чья команда быстрее.

<p align="center">8. «ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ»</p> <p>Упражнения с мячом. Учащиеся делятся на две команды, у каждой команды мяч.</p> <p>1 – передача мяча сверху в колонне, 2 – передача мяча между ног, 3 – катить мяч с левой стороны в колонне, 4 – катить мяч с правой стороны в колонне.</p>	2 – 3 раза	Следить за правильным выполнением упражнения, какая команда быстрее.
<p align="center">9. «ЖУРАВЛИ И ЛЯГУШКИ»</p> <p>Двое играющих изображают журавлей – стоят на одной ноге, меняя при утомлении то одну, то другую ногу. Остальные дети изображают лягушек, прыгают на четвереньках. На сигнал ведущего «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих на четвереньках в «болото» – очерченный на полу круг в одном из углов зала.</p>	2 – 3 раза	В «болоте» они спасаются. Тот, кого догнали, меняется местами с «журавлем».
<p align="center">10. «ВЕДЕНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА ПО МАРШРУТУ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ»</p> <p>Установите 4 кегли или любых других предмета по маршруту движения. Занимающиеся по очереди проводят ведение мяча рукой по маршруту, огибая кегли туда и обратно.</p>	4 – 6 раз	Маршрут можно изменять по желанию.
<p align="center">11. «МЯЧ ПО КРУГУ»</p> <p>Играющие стоят по кругу. По команде передают мяч в одну сторону по кругу. По хлопку меняют направление мяча.</p>	4 – 6 раз	Передавать мяч можно: а) рядом стоящему, б) через одного, в) один за другим 2-3 мяча. Сделавший ошибку или уронивший мяч выбывает из игры. Когда остаются два человека, игра повторяется.
<p align="center">12. «ГУСЕНИЦА»</p> <p>Занимающиеся становятся друг за другом, руки на пояс впереди стоящего. По команде первый в строю начинает движение, меняя его направление по желанию (вправо, влево, зигзагами и т.д.). Все следуют за ним, повторяя направление движения.</p>	4 – 6 раз	Через каждые 1,5 – 2 мин. ведущий меняется.
<p align="center">13. «ВОЛК»</p> <p>Выбирается «волк» (водящий). Очерченное линией место считается лесом, где находится «логово волка». Дети отправляются в «лес» за грибами. Они приседают (ищут грибы) и поют. «Волк» бросается на ребят, они обращаются в бегство. Пойманный делается «волком». Если же «волк» никого не поймают, он опять идет в свое логово.</p>	2 – 3 раза	В лес гулять мы идем, и грибы мы найдем. Нас ты волк не пугай, нам грибов набрать дай. Волк идет! Все за мной! Побежали домой.

<p>14. «ВЕРТЯЩИЙСЯ АИСТ» И.п. – стоя на правой ноге, левая согнута, ступня прижата к колену, руки на поясе – зафиксировать положение. Поворот на носке на 180 градусов по часовой стрелке – задержать положение. Поворот на 180 градусов против часовой стрелки – зафиксировать положение.</p>	4 – 6 раз	То же другой ногой. То же с закрытыми глазами.
<p>15. «БРОСАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ» Положите гимнастический обруч на пол на расстоянии 5 – 7 м от черты. По команде дети по очереди выполняют два кувырка вперед, держа в руке теннисный мяч, выпрямившись, выполняют бросок, стараясь попасть в обруч, затем подбирают мяч и возвращаются к черте, передав мяч следующему участнику.</p>	6 – 8 раз	Расстояние до цели увеличивать.
<p>16. «ВОДИТЕЛЬ ГРУЗОВИКА» Упражнение в парах. Один становится за спиной у другого, руки на плечи впереди стоящего. По команде «грузовики» (пары) начинают движение. Водитель может командовать «быстрее» или «снизить скорость».</p>	4 – 6 раз	Передвижение разными способами: бегом, быстрым, шагом, вприпрыжку и т.д. Занимающиеся меняются местами.
<p>17. «ВЕЛИКАН И ДРУГИЕ» «Великан»: ходить, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлик»: ходить, согнув ноги в коленях. «Лошадь»: двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом. «Маленький – большой»: двигаясь по кругу, как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться.</p>	6 – 8 раз	Темп постепенно увеличивать.
<p>18. «СПРЫГНИ В КРУЖОЧЕК» Около «пня» (скамеечки) чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с «пенька» (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет.</p>	6 – 8 раз	Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках. Прыжки выполнять только на гимнастических матах.
<p>19. «ДОСТАТЬ ЦЕЛЬ» Прыжки вверх с доставанием ногой (левой, правой), а также головой подвешенного предмета (мяча) после разбега.</p>	4 – 6 раз	Упражнение выполнять на гимнастических матах.

<p align="center">20. «ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ»</p> <p>По сигналу водящие, стоящие напротив своих колонн на расстоянии 3 – 5 м, выполняют передачи мяча первым игрокам. Те ловят мяч, бросают его обратно и приседают. Затем водящие выполняют передачи вторым номерам и т.д.</p>	3 – 4 раза	Побеждает команда, водящий (капитан) которой раньше поймает мяч от последнего игрока.
<p align="center">21. «ЗАКОЛДОВАННАЯ ПАЛКА»</p> <p>Участник ставит перед собой палку так, чтобы она одним концом упиралась в пол, а другой конец он держит выпрямленной рукой. По сигналу отпустив палку, быстро перенести над ее верхним концом выпрямленную ногу, успев поймать палку так, чтобы она не упала.</p>	6 – 8 раз	Тот, кому удастся это с первого раза, получает 5 очков, со второго – 4 очка, с третьего – 3 и т.д.
<p align="center">22. «ПУТЬ К ГОРШКУ»</p> <p>Перед началом игры следует подвесить какой-либо предмет, лучше такой, чтобы при ударе об него палкой раздавался звон. Участник, держа в руках палку, становится на расстоянии 4 м от подвешенного предмета. Ему завязывают глаза и он старается попасть палкой по предмету (горшку).</p>	4 – 6 раз	Если учащийся попал с первого раза – 5 очков, со второго – 4, с третьего – три и т.д.
<p align="center">23. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ЛИНИИ»</p> <p>Прыжки на двух ногах через начерченные на полу линии, расположенные на расстоянии 30 – 40 см друг от друга.</p>	4 – 6 раз	Прыжки выполнять на гимнастических матах.
<p align="center">24. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ОРИЕНТИРЫ»</p> <p>Прыжки на одной ноге через лежащие на полу ориентиры (мячи, игрушки, листы бумаги).</p>	3 – 4 раза	Прыжки выполнять на гимнастических матах.
<p align="center">25. «КАРАКАТИЦА»</p> <p>Принять упор сзади руками из положения приседа. Передвижение вперед.</p>	4 – 6 раз	То же спиной вперед.
<p align="center">26. «БЕГ ЦЕПЯМИ»</p> <p>Играющие делятся на две и более частей в зависимости от количества участников. Дети становятся в шеренги и, взявшись за руки, образуют цепи. По сигналу преподавателя «Вперед» «цепь» движется вперед, по сигналу «Назад» «цепь» движется назад.</p>	6 – 8 раз	Не расцеплять руки во время движения.
<p align="center">27. «БЕГУЩАЯ СКАКАЛКА»</p> <p>Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходит с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Скакалку они при этом то поднимают высоко, то опускают. Остальные дети стараются как можно больше раз перепрыгнуть через скакалку, когда она находится внизу.</p>	4 – 6 раз	Задевший скакалку сменяет держащего ее.

<p style="text-align: center;">28. «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»</p> <p>Учащиеся становятся в шеренгу, выбирается ведущий. Занимающимся предлагается выполнять все движения за ведущим за исключением «запрещенного», заранее установленным ведущим. Например «руки на пояс». Ведущий неожиданно выполняет «запрещенное движение». Учащиеся, повторившие его, выполняют шаг вперед.</p>	<p style="text-align: center;">6 – 8 раз</p>	<p style="text-align: center;">Ведущие меняются. Ученики, выполнившие «запрещенное движение» дополнительно выполняют задания: бег на месте, приседания и т.д.</p>
<p>29.«ЯПОНСКИЕ САЛКИ». Играют все. Водящий преследует остальных играющих, и, если коснется кого-то, тот начинает водить. Но новому водящему труднее: он должен бежать, держась рукой той части тела, которой коснулся осаливший его, будь то рука, голова, плечо, поясница, колено или локоть. Так он должен догнать и осалить кого-либо. Если играющих много, выбирают двух или даже трех водящих.</p>	<p style="text-align: center;">2-3 раза</p>	<p style="text-align: center;">Ведущие меняются.</p>
<p style="text-align: center;">30. «ПЯТНАШКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»</p> <p>Выбирается «водящий» и остается им, пока не догонит и не дотронется до другого участника игры. Все участники передвигаются заданным способом – прыжками на одной ноге.</p>	<p style="text-align: center;">2 – 3 раза</p>	<p style="text-align: center;">Прыжки выполнять на гимнастических матах.</p>

Контрольные нормативы.

№	физические способности	контрольные упражнения, тест	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные.	Бег 30 м (<i>сек</i>)	7 л.	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8 л.	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9 л.	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10 л.	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные.	Челночный бег 3x10 м (<i>сек</i>)	7 л.	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8 л.	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9 л.	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,5-9,7	9,3
			10 л.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,11	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (<i>см</i>)	7 л.	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8 л.	110	125-145	165	90	120-140	155
			9 л.	120	130-150	175	110	135-150	160
			10 л.	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость.	Бег 6 мин (<i>м</i>)	7 л.	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
			8 л.	750	800-950	1150...	550...	650-850	950...
			9 л.	800	850-1000	1200...	600...	700-900	1000...
			10 л.	850	900-1050	1250...	650...	750-950	1050...
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» (<i>см</i>)	7 л.	1 выше	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8 л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9 л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10 л.	2 выше	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание м. – из вися на высокой перекладине д. – на низкой перекладине из вися лежа (<i>раз</i>)	7 л.	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8 л.	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9 л.	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10 л.	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

Материально-техническое оснащение.

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Мат гимнастический
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая, жесткая
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1кг и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч резиновый
8. Скакалка детская
9. Кегли
10. Обруч пластиковый детский
11. Обруч металлический
12. Палка гимнастическая

Список литературы.

1. «Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера», 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
2. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» - Е.А.Ковалёва, серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с.,
3. «Любимые детские игры-составитель Г.Н.Гришина, серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с.,
4. «Детские подвижные игры народов СССР» - составитель А.В.Кенеман; под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с.
5. «Русские народные подвижные игры»- составитель М.Ф.Литвинова; под ред. Л.В. Русской, Москва «Просвещение» ,1986г.-79с.