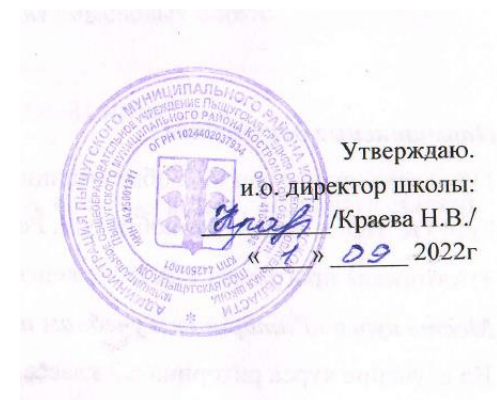


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Пыщугская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« ЗДОРОВЯЧОК »
1 класс

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Зайцева Н.А

с. Пыщуг, 2022 г

События, происходящие в нашей стране, поставили новые задачи перед учителями и организаторами досуга детей. Для педагогов особенно важна задача непрерывности учебно-воспитательного процесса.

Особенность этой задачи в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Цель: повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности воспитанников средствами подвижных игр, снятие психо-эмоционального напряжения у детей.

Задачи:

- изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание здорового образа жизни.

1. Результат освоения программы:

Программа обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных универсальных действий:

Личностные

- осознание здорового образа жизни, необходимость спортивных занятий;
- навыки безопасного образа жизни;

- самостоятельная организация поиска информации;
- освоение основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, поддержание физического и психического здоровья.

Коммуникативные

- **умение** работать в группе: слушать и слышать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать свое, организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения;
- **умение** решать конфликтные ситуации;
- **умение** обмениваться информацией по темам.

Познавательные

- **умения и навыки** планирования учебной деятельности: ставить цель, определять задачи для ее достижения, выбирать оптимальные пути решения этих задач;
- **умения и навыки** организации учебной деятельности: организация рабочего места, режима работы;
- **умения и навыки** мыслительной деятельности: выделение главного, обобщение, построение ответа, речи, формулирование выводов.
- **умения и навыки** оценки и осмысливания результатов своих действий: организация само- и взаимоконтроля, рефлексивный анализ.

Регулятивные

- устойчивая мотивация к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- умение адекватно понимать причины успехов и неудач учащихся.

учащиеся должны знать:

- понятие здорового образа жизни;
- правила проведения и организации изученных игр;
- способы развития физических качеств с помощью подвижных игр;

учащиеся должны уметь:

- организовать подвижную игру;
- применять спортивные снаряды при проведении подвижной игры;

- отследить уровень полученной физической нагрузки на занятии.

2. Содержание программы.

Тема 1 Введение в образовательную программу

Теория Краткое содержание программы «Подвижные игры». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

Раздел «Игры с закрытыми глазами» (3ч)

Тема 2 «Друг для друга потруднее»

Теория знакомство с правилами игры

Друг для друга – потруднее

Ведущий проводит по земле прямую линию. По обе стороны от этой прямой двое играющих раскладывают друг для друга одинаковое количество предметов или комочков бумаги (размером со спичечную коробку) и становятся на участок, приготовленный им «противником». Играющие завязывают глаза, и каждый должен как можно скорее собрать все предметы по одну сторону от линии. Того, кто коснется рукой проведенной на земле линии, ведущий оставляет на 10 секунд неподвижным.

Практика: игра по правилам

Тема 3 «Игра – прятки «Золото хороню»

Теория знакомство с правилами игры

Игра-прятки «Золото хороню»

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

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

В старину в этой игре использовался такой припев:

Уж я золото хороню,

Чисто серебро хороню

В высоком терему.

Гадай, гадай, девица,

Гадай, гадай, красная,

Через поле идучи,

Русу косу плетучи,

Шелком первиваючи,

Златом приплетаючи.

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

«Комический бокс»

Теория знакомство с правилами игры

Комический бокс

Для проведения этого шуточного поединка необходимо заранее подготовить две пары боксерских печаток и две веревки, длиной 5 м каждая. Нужно также приготовить две повязки, которыми участникам состязания завязывают глаза. К месту состязания приносят два стула или табуретки.

Руководитель выстраивает зрителей большим квадратом, они как бы образуют ринг. Затем вызывает двух ребят постарше, желающих боксировать, и двух других игроков, которые будут в предстоящем поединке секундантами. Каждому боксеру надевают на правую руку перчатку, а к левой ноге привязывают один конец веревки. Другой конец веревки держит секундант. Боксерам, стоящим в середине круга на расстоянии вытянутой руки, завязывают глаза. Затем им предлагают отойти назад, усаживают на стулья, после чего секунданты делают боксерам легкий массаж и дают последние наставления. Одновременно веревки, к которым привязаны боксеры, секунданты незаметно

укорачивают на 1 м. Затем судья-руководитель предлагает боксерам сойтись и поздороваться. Так как расстояние между боксерами увеличилось (веревки стали короче), то судья, надев себе на обе руки перчатки, подает одну руку одному боксеру, а другую – другому. После этого начинается бокс.

Ничего не подозревая, боксеры делают удары по воздуху, а руководитель изредка подставляет свои перчатки то одному из них, то другому, а иной раз и наносит им легкие удары по корпусу, после чего боксеры машут руками еще энергичнее. Таким образом проходят два раунда, между которыми боксерам дают короткий отдых, сажая на стулья, снимая с глаз повязку и обмахивая платками. Во время перерывов между раундами руководитель тоже снимает и прячет перчатки, а при возобновлении поединка снова их надевает.

По окончании матча участники соревнованияжимают друг другу руки, их разводят в разные углы и снимают повязки. После этого руководитель выводит их на середину ринга, поднимает руку одного и другого боксеров вверх и объявляет матч ничейным.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 4 «Жмурки со жгутом»

Теория знакомство с правилами игры

Жмурки со жгутом

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

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

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры для развития ловкости,

быстроты, реакции, бега» (18ч)

Тема 5 «Ловкие ребята»

Теория знакомство с правилами игры

Ловкие ребята

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор.

Подготовка.

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

Описание игры.

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

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать!

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

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

Правила.

1. Перебегать на другую сторону можно только после слов «нас догнать».
2. Нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад. Игрок, допустивший это, считается пойманным.
3. Поймать – дотронуться рукой до играющего.

Педагогическое значение игры.

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

Методические указания.

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Ещё раз вспомним, что такое здоровье»

Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Тема 6-7 «Заяц без логова»

Теория знакомство с правилами игры

Заяц без логова

Место и инвентарь.

Зал, площадка или коридор.

Подготовка.

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

Описание игры.

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

Правила.

1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
2. Пробегать зайцам через логово нельзя.
3. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.

Педагогическое значение игры.

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

Методические указания.

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Наседка и коршун»

Теория знакомство с правилами игры

Наседка и коршун

Играющие (12–16 человек) встают друг за другом плотной колонной. Каждый стоящий сзади обхватывает за пояс стоящего впереди. Во главе колонны находится наседка, а замыкает колонну цыпленок.

Выбирают водящего – коршуна. Он встает перед колонной в 3–4 шагах.

После сигнала коршун старается схватить цыпленка. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка поворачивается и старается все время быть к коршуну лицом. Остальные игроки, образующие колонну, зорко следят за коршуном и вслед за наседкой быстро перемещаются на площадке так, чтобы хвост колонны находился от коршуна как можно дальше.

Такое состязание вызывает веселое оживление среди игроков и зрителей. Игра заканчивается, когда коршун сумеет схватить цыпленка. Если сделать это в течение 3–4 минут коршуну не удалось, выбирают нового коршуна и новую наседку.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 8 «Пустое место»

Теория знакомство с правилами игры

Пустое место

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, комната.

Подготовка.

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

Описание игры.

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

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

Правила.

1. Водящий должен коснуться рук играющего, когда вызывает его на соревнование в беге.
2. Когда играющие обегает круг, никто не должен им мешать.
3. При встрече оба должны выполнить условленное задание. В противном случае тот, кто не выполнит, становится водящим.

Педагогическое значение игры.

Игра содействует воспитанию внимания, быстроты двигательной реакции, дисциплинирует.

Методические указания.

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«День и ночь»

Теория знакомство с правилами игры

День и ночь

Количество играющих: 20-30 человек. В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, которые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда получает название «день», другая - «ночь».

Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свои «дом». После подсчета запятнанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих,

- Правила:**
1. начинать бег только по команде;
 2. ловить убегающих только до черты «дома»;
 3. нельзя убегать от преследующих, изменяя направление бега.

Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников.

- Варианты:**
- 1) использовать различные исходные положения для играющих;
 - 2) предлагать играющим выполнять различные задания - упражнения.

В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

Тема 9 «Быстро по местам»

Теория знакомство с правилами игры

Быстро по местам

Место и инвентарь.

Площадка, зал, коридор, комната.

Подготовка.

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

Описание игры.

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

Педагогическое значение игры.

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

Методические указания.

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

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Перейди болото»

Теория знакомство с правилами игры

Перейди болото

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

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 10-11 «Охотники»

Теория знакомство с правилами игры

Охотники

Место и инвентарь.

Спортивная площадка длиной 10 м, шириной 5 м.

Описание игры.

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

Правило.

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

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает выносливость, меткость, сообразительность, быстроту реакции.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Мотальщицы»

Теория знакомство с правилами игры

Мотальщики

Для игры нужны две разноцветные ленты длиной 5–7 метров. Их связывают, а свободные концы закрепляют на катушках или палках. Катушки дают двум играющим. Они натягивают ленту и затем стараются как можно быстрее намотать на катушку свою половину.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 12 «Быстро шагай»

Теория знакомство с правилами игры

Быстро шагай

Место и инвентарь.

Спортивная площадка длиной 10–12 м.

Описание игры.

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

Правила.

1. После команды «Стой!» сделавших хоть одно движение водящий посылает за исходную черту.
2. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не «запятнает» водящего.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает смекалку, зоркость.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Вызов»

Теория знакомство с правилами игры

Вызов

Количество играющих: 30-40 человек. На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домой». Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу.

По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачи убежавший переходит в «плен» к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков.

Правила: 1. нельзя начинать бег до третьего касания;

2. ловить можно только до линии «дома»;

3. пойманный переходит на противоположную сторону и становится «пленником» вызвавшего его игрока;

4. «пленного» можно выручить.

Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действия.

Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки.

Тема 13 «Перегонки и впуски»

Теория знакомство с правилами игры

Перегонки и впуски

Играющие становятся в ряд и бегут до заданного места. Задача каждого – отличиться перед другими. Дистанция определяется в зависимости от физических возможностей игроков. Удовольствие доставляет не только победа, но и участие в совместном забеге.

Указания к проведению: в эту игру лучше играть вдвоем. Ее можно предложить ребенку в различных ситуациях, например, когда идете в столовую, на прогулку или возвращаетесь в корпус (лагерь): «Кто быстрее до той березы?» Играющие бегут до установленного места.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 14-15 «Не давай мяч водящему»

Теория знакомство с правилами игры

Не давай мяч водящему

Место и инвентарь.

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

Описание игры.

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

Правила.

1. Мяч можно передавать в любом направлении.
2. Водящий может бегать за мячом.
3. Водящий может подпрыгивать за мячом.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает смекалку, выносливость, зоркость, быстроту реакции.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 16 «Бой петухов»

Теория знакомство с правилами игры

Бой петухов

Место и инвентарь.

Спортивная площадка, на которой чертят круг диаметром 2 м.

Описание игры.

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

Правила.

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

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает выносливость, закаляет физически.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Тяни-толкай»

Теория знакомство с правилами игры

Тяни-толкай

Соревнуются пары в беге на 20–30 метров. Игроки бегут, взявшись за руки и прижавшись спиной друг к другу. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит лицом, а в другую пятится спиной.

Указания к проведению: в эту игру можно играть вчетвером. Рекомендуем такое сочетание пар: взрослый и ребенок (мама с сыном, папа с дочкой) или взрослые (одна пара) и дети (другая пара). Игра проводится на просторной площадке.

Правила: нельзя поднимать и нести партнера на себе; упавшие или запутавшиеся выбывают из игры.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 17 «Мяч среднему»

Теория знакомство с правилами игры

Мяч среднему

Место и инвентарь.

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

Описание игры.

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

Правило.

Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает зоркость, быстроту реакции.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Эстафета зверей.

Количество играющих: 20-30 человек.

Место: зал, площадка.

Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного; «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 - 8 м проводится другая линия.

По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т.д.

Правила: 1. начинать движение можно только по команде «Марш!»;

2. добежав до линии, нужно коснуться ее рукой;

3. во время бега обязательно имитировать движения животного.

Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет,

Вариант: внезапный вызов номеров.

Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

Эстафета с мячами

Количество играющих: 20-30 человек.

Место и инвентарь: зал; 4-6 мячей, столько же булав.

Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4-6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч.

По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков.

Правила: 1. сбивать булаву можно только указанным способом;

2. при бросках не заступать за линию;

3. нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву;

4. не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта,

В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

Тема 18 «Пустое место»

Теория знакомство с правилами игры

Пустое место

Место и инвентарь.

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

Описание игры.

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

Правила.

1. Нельзя во время бега трогать руками стоящих игроков.
2. Нельзя бегать через круг.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает смекалку, быстроту реакции, выносливость.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Стой!»

Теория знакомство с правилами игры

Стой!

Количество играющих: 15-20 человек.

Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в

игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила: 1. не разрешается сходить с места после команды «Стой!»;

2. нельзя сильно бросать мяч.

После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока;

2) включить правило о «приеме мяча» от водящего.

Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп.

Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

Тема 19-20 «Зайцы в огороде»

Теория знакомство с правилами игры

Зайцы в огороде

Место и инвентарь.

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

Описание игры.

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

Правила.

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

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

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

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает быстроту реакции, смекалку, сообразительность.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 21 «Гонка мячей по кругу»

Теория знакомство с правилами игры

Гонка мячей по кругу

Место и инвентарь.

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

Описание игры.

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

Правила.

1. Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.

2. Нельзя мешать игрокам другой команды.

Педагогическое значение игры.

Игра вырабатывает быстроту реакции, зоркость, память.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Сон и его значение для здоровья человека

Тема 22 «Бой с мячом»

Теория знакомство с правилами игры

Бой с мячом

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

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

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

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

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

Побеждает команда, которая возьмет в плен больше игроков.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Раздел: «Игры на развитие внимания» (11ч)

Тема 23 «Карлики-великаны»

Теория знакомство с правилами игры

Карлики-великаны

Правила игры: выбирается ведущий (это не обязательно должен быть взрослый). Ведущий говорит слова «карлики» или «великаны».

Когда он произносит слово «великаны», то поднимается на носочки и поднимает руки вверх, при слове «карлики» он приседает на корточки.

Дети повторяют движения только в том случае, если ведущий, назвав слово, показывает верные движения.

Если же при слове «великаны» ведущий присаживается на корточки, а не встает на носочки, дети не должны повторять движение, и наоборот, ведущий может «ошибиться» и в словах, например, вместо «карлики» сказать «лилипуты», вместо «великаны» – «гиганты», а движения показать верные. В этом случае дети также не должны повторять движений вслед за ведущим. Тот, кто ошибся и был невнимателен, выбывает из игры.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 24 «Пол, нос, потолок»

Теория знакомство с правилами игры

Пол, нос, потолок

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Запрещённое движение»

Теория знакомство с правилами игры

Запрещенное движение

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, комната. Желательно музыкальное сопровождение.

Подготовка.

Все играющие становятся в круг.

Описание игры.

Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, кроме «запрещенного», заранее им установленного. Руководитель под музыку начинает делать разные движения, все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет «запрещенное» движение. Кто из участников игры ошибется и выполнит движение, тот делает шаг вперед или «штрафуется». Затем он продолжает играть.

Игра проводится 4–6 минут.

Правила.

1. Играющие обязаны повторять все, кроме «запрещенного» движения. Кто не повторит, считается проигравшим.
2. Проигравшие продолжают играть и за каждую новую ошибку делают шаг вперед или выполняют штрафное задание.

Педагогическое значение игры.

Игра способствует воспитанию внимания, наблюдательности, развивает координацию движений, выдержку.

Методические указания.

Можно играющих поставить вместо круга в одну шеренгу, а водящему встать перед ними на некотором расстоянии. В заключение легко установить самых невнимательных, они будут ближе других к водящему.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 25 «Летит, летит по небу шар»

Теория знакомство с правилами игры

Летит, летит по небу шар

Дети вслед за ведущим повторяют слова:

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит,

Но знаю я, до неба шар

Никак не долетит.

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 26 «Колпак мой треугольный»

Теория знакомство с правилами игры

Колпак мой треугольный

Данная игра проводится аналогично предыдущей: из сказанной фразы

Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак,

А если не треугольный,

То это не мой колпак –

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«К своим флажкам»

Теория знакомство с правилами игры

К своим флажкам

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, разноцветные флажки (5–7 шт.).

Подготовка.

Играющие делятся на группы по 5–6 человек, встают в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

Описание игры.

Играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки, стоящие с флажками, тихо и быстро меняют свои места по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам». Играющие открывают глаза и ищут свой флажок.

Победителями считаются те, кто раньше прибежал к своим флажкам и построился в кружок.

Правила.

1. Играющим нельзя открывать глаза до сигнала. Если игрок открыл глаза раньше, то группа, в которой он находился, считается проигравшей.
2. Игроки с флажками должны обязательно поменять свои места.

Педагогическое значение игры.

Приучает детей быстро реагировать на сигнал, включаться в действие. Способствует воспитанию у детей творческой активности, приучает ориентироваться в пространстве.

Методические указания.

Хорошо игру проводить под музыку или пение. Играющие под музыку движутся за преподавателем, повторяя за ним движения. По сигналу все занимают места у своих флажков. Руководителю нужно следить за тем, чтобы дети не сговаривались и не подглядывали во время, когда игроки меняются местами.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 27 «У оленя дом большой»

Теория знакомство с правилами игры

У оленя дом большой

Играющие становятся в круг и повторяют за ведущим следующие слова:

У оленя дом большой,

Он глядит в свое окошко,

Зайка по полю бежит,

В дверь к нему стучит:

– Стук-стук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой.

– Зайка, зайка, забегай,

Лапу мне давай.

Каждое слово сопровождается определенным движением.

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

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Волк во рву»

Теория знакомство с правилами игры

Волк во рву

Место и инвентарь.

Площадка, зал, коридор.

Подготовка.

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии шириной в 1,5–2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирают одного или двух «волков». «Волки» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертят линию «пастбища».

Описание игры.

По сигналу руководителя (раз, два, три) «козы» бегут из дома на противоположную сторону площадки – на пастбище – и по дороге перешагивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются «осалить» возможно большее количество «коз». «Осаленные» отходят в сторону, подсчитываются и опять входят в игру. Затем по сигналу «козы» перебегают на другую сторону в дом, а «волки» их ловят во рву.

После 2–4 перебежек выбирают новых «волков». Проигравшие – те «козы», которые были пойманы 2–3 раза.

Правила.

1. «Волки» могут «осаливать» «коз», только находясь во рву.
2. «Коза», пробежавшая ров, а не перепрыгнувшая его, считается пойманной.
3. Начинать перебежку только по сигналу руководителя.
4. Если «коза» задержалась у рва, боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через ров или она считается «осаленной».

Педагогическое значение игры.

Дети приучаются действовать по сигналу, подчиняться авторитету водящего. Игра способствует воспитанию у детей внимания, решительности.

Методические указания.

Линии рва можно начертить не параллельными, а расходящимися в одну сторону, чтобы получился коридор с одной стороны уже, а с другой – шире. Играющие могут прыгать в том месте рва, где им по силам.

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 28 «Дождик»

Теория знакомство с правилами игры

Дождик

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

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

Дождь усиливается (стучат двумя пальчиками).

Еще усиливается (стучат тремя пальчиками с большей скоростью).

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 29 «Ёжики»

Теория знакомство с правилами игры

Ёжики

Дети повторяют за ведущим слова и выполняют соответствующие движения:

Два притопа. (Топают ногами.)

Два прихлопа. (Хлопают в ладоши.)

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

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

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

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

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

Ну-ка вместе,

Ну-ка дружно,

Девочки. (Кричат только девочки.)

Мальчики. (Кричат только мальчики.)

Кто громче – девочки или мальчики?

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

«Птицы и клетка»

Теория знакомство с правилами игры

Птицы и клетка

Количество играющих: 20-30 человек.

Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг - «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга.

Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии,

По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих - «птицы», - расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы».

Правила: 1. нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала;

2. пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки;

3. во время второй мелодии все «птицы» должны пробежать через клетку.

Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.

Тема 30 «Мяч по кругу»

Теория знакомство с правилами игры

Мяч по кругу

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

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

Практика: игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

Тема 31 «Кто подходил?»

Теория знакомство с правилами игры

Кто подходил?

Место и инвентарь.

Зал, площадка, коридор, комната.

Подготовка.

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

Описание игры.

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

Правила.

1. Водящему нельзя открывать глаза до тех пор, пока руководитель не скажет «можно». Если он откроет глаза раньше, то продолжает водить.
2. Возвращаться надо на свое место, но не обязательно прямым путем.

Педагогическое значение игры.

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

Методические указания.

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

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

«Защита укрепления»

Количество играющих: 12-15 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» - три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1. бросать мяч, не заходя за линию круга;

2. водящий не имеет права держать руками укрепление;

3. менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его).

Методические указания. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся.

Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга.

Педагогическое значение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела.	Количество часов
1	Введение	1
2	Игры с закрытыми глазами	3
3	Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега	18
4	Игры на развитие внимания	11
	Итого:	33

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Название раздела, темы	Количество часов	
				теоретические	практические
1			Введение образовательную программу	1	
Игры с закрытыми глазами (3ч)					
2			Друг для друга потруднее		1

3			Игра – прятки «Золото хороню» Комический бокс		1
4			Жмурки со жгутом		1
Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега (18 ч)					
5			Ловкие ребята Ещё раз вспомним, что такое здоровье.	0,5	0,5
6-7			Заяц без логова Наседка и коршун		2
8			Пустое место День и ночь		1
9			Быстро по местам Перейди болото		1
10-11			Охотники Мотальщицы		2
12			Быстро по местам		1

			Вызов		
13			Быстро шагай Перегонки и впуски		1
14-15			Не давай мяч водящему		2
16			Бой петухов Тяни-толкай		1
17			Мяч среднему Эстафета зверей		1
18			Пустое место Стой!		1
19-20			Зайцы в огороде		2
21			Гонка мячей по кругу Сон и его значение для здоровья человека	0,5	0,5
22			Бой с мячом		1
Игры на развитие внимания (11 ч)					
23			Карлики-великаны		1

24			Пол, нос, потолок Запрещённое движение		1
25			Летит, летит по небу шар		1
26			Колпак мой треугольный К своим флажкам		1
27			У оленя дом большой Волк во рву		1
28			Дождик Спорт в жизни ребёнка.	0,5	0,5
29			Ёжики Птицы и клетка		1
30			Мяч по кругу Эстафета		1
31			Кто подходил? Защита укрепления		1

32			Чему мы научились.		1
33			Спортивный праздник.		1
			Итого	33 ч	

Приложение 2

Для реализации программы необходимо:

Материально – техническое обеспечение	Методическое обеспечение
- школьный стадион - спортивный зал 30×14 - баскетбольные мячи - набивные мячи - скакалки	- методическая литература по подготовке к проведению подвижных игр.

- разноцветные фишки - гимнастические маты - шведская стенка - гимнастические скамейки	
---	--

Список используемой литературы

Литература для учителя

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983
2. Надеждина Вера 500 игр и заданий для чудо-воспитания. - Минск, 2007
3. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.,1986.

СОГЛАСОВАНО.

Зам. директора по ВР

_____ /Кузьмина О.А./

Дата: _____