

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Азинская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «24» августа 2023 г.  
Протокол № 11

Утверждена  
Директор МБОУ «Азинская ООШ»  
В.И. Орлова  
Пр. № 65 от «24» августа 2023 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Растем, играя»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8-12 лет  
1 год обучения

Составитель:  
**Семенихин Владимир Федорович,**  
педагог дополнительного образования

С.Азино, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растем, играя» составлена на основании действующего Законодательства, Устава ОУ и локальных актов образовательного учреждения.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственности.

### Цель программы

укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Основные задачи программы:

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

**Возраст обучающихся.** Данная программа разработана с учетом материально – технического обеспечения, индивидуальных особенностей обучающихся 8-12 лет. Группы могут быть разновозрастными, смешанными.

**Сроки реализации Программы.** Учебные занятия проходят на базе МБОУ «Азинская ООШ». Продолжительность учебного процесса – 1 год.

Группы могут быть разновозрастными, смешанными.

**Форма организации обучения:** очная.

**Формы занятий:** групповая, коллективная, индивидуальная.

**Объём программы и режим занятий.** Общий объём программы – 72 часа. Занятия проводятся по одному часу два раза в неделю, где 1 час – 45 минут

## Планируемые результаты

### Предметные

- основные сведения о здоровом образе жизни;
- о влиянии здоровья на успешную жизнедеятельность человека;
- о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
- о правилах полезного питания;
- об особенностях воздействия двигательной активности на основные органы человека.

## Учебный план 1 года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Игры на развитие внимания	10	2	8	
3	Игры на развитие быстроты	10	2	8	
4	Игры на развитие выносливости	10	2	8	
5	Игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения	8	2	6	
6	Игры на развитие прыгучести, ловкости, координации движения	10	2	8	
7	Игры с мячом	10	2	8	
8	Народные игры	4	1	3	Текущий в игровой форме
9	Игры - эстафеты	8	2	6	
10	Подведение итогов года	1		1	Итоговый в игровой форме
	<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>2</b>

## Содержание программы

### **Формирование системы элементарных 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.

### **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.

### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1ч)**

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

### **Игры на развитие внимания (10ч)**

**Практика: «Сколько чего?»** Ребенка просят осмотреть комнату и назвать как можно больше имеющихся предметов, начинающихся на определенную букву — все стеклянные или металлические, все круглые или все белые предметы.

**«Что звучало?»** Ребенку демонстрируют звучание разных предметов (игрушки, музыкальные инструменты). Затем эти предметы звучат за ширмой, а ребенок называет, что звучало.

**«Четыре стихии».** Играющие стоят в кругу и выполняют движения в соответствии с произнесенными словами: «воздух» — поднимают руки в стороны и изображают взмахи крыльев птицы; «земля» — садятся на корточки, руки вниз; «вода» — вытягивают руки вперед, изображают пловца; «огонь» — производят вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим и выбывает из круга.

**«Кто и что летает?».** Взрослый произносит слова. Если он называет летающий предмет, ребенок отвечает: летает — и машет руками. Если назван нелетающий предмет, то ребенок молчит и не поднимает руки.

**«Ухо — нос — рот».** Ребенок, услышав команду «Ухо», дотрагивается до уха. Услышав команду «Нос», дотрагивается до носа. Взрослый сначала выполняет задание вместе с ребенком, затем умышленно допускает ошибки. Ребенок должен быть внимательным и не ошибаться.

**«Съедобное – несъедобное».** Взрослый произносит разные предметы и продукты, а ребенок должен определить съедобное это или нет. Если съедобное - хлопает в ладоши, если несъедобное - не хлопает в ладоши.

**«Птичка».** Все игроки садятся в круг и выбирают ведущего. У каждого игрока есть фанты (любая мелкая игрушка). Он садится в середину круга и всем игрокам дает названия деревьев (дуб, клен, липа, ель и др.). Каждый должен запомнить свое название. Ведущий говорит: «Прилетела птичка, села на дуб». Дуб отвечает «На дубе я не была, улетела на елку!». Елка вызывает другое дерево. Кто упустил, отдает фант.

### **Игра "Кокон"**

Игроки стоят в кругу и по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т.д.

**«Будь внимательным».** Ученики стоят произвольно. На сказанное взрослого слово «зайчики» - дети начинают прыгать, на слово «коньки» - бить ногой об пол, на слово «раки» - пятиться, на слово - «птицы» - махать руками «аист» - стоять на одной ноге.

**«Светофор».** Все игроки, кроме «светофора», выстраивались за одной из линий. «Светофор» караулил на «дороге». Стоя спиной к игрокам, он называл какой-нибудь цвет. Если игрок мог отыскать «на себе» названный цвет (одежда, бант, заколка и т.п.), он брался за него рукой и спокойно переходил через «дорогу». Если же ничего подходящего не находилось, ему оставалось только быстро перебежать на другую сторону (не выбегая за пределы "дороги"). А «светофор» должен был ловить нарушителей. Тот, до кого он дотрагивался, сам становился «светофором».

**«Водяной».** После того как игрокам выбрали "водяного" они встают в круг, взявшись за руки и идут по кругу, проговаривая такие слова: "Водяной, водяной, что сидишь ты под водой. Выйди, выйди хоть на час посмотреть который час. Ты глаза не открывай по одежде узнавай". После этих слов "водяной" не открывая глаза встает и узнает рядом стоящего ребенка.

## **Игры на развитие быстроты (10ч)**

Практика: *«Гуси – лебеди»*. Все игроки становятся у одной условной линии (например стены) - очень удобно, например, было играть в беседках в детском саду. Выбирается водящий. Он говорит:

Гуси-гуси

Команда отвечает:

Га-га-га

Водящий:

Есть хотите?

Команда:

Да-да-да

Водящий:

Ну летите!

Команда:

Нам нельзя.

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой.

Водящий:

Ну летите как хотите, только крылья берегите!

После этого вся команда перебегает за вторую условную линию (или к другой стене беседки). Водящий пытается поймать (не засалить, а именно схватить и удержать) какого-нибудь игрока или даже двух. Тот, кого поймали, присоединяется к водящему, и все повторяется сначала, но ловят уже два игрока остальных. Игра продолжается до тех пор, пока непойманным не останется один "гусь" - этот игрок и считается выигравшим.

*«День – ночь»*. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь». Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных. Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

*«Пятнашки»*. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге. Играющие не имеют права переступить через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

*«Салки»*. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

*«Круговая охота»*. Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

Выигрывает команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока, который стоял против догоняющего в начале игры.

**«Бегуны».** Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10х10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

**«Третий лишний».** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Расстояние одной пары от другой 1-1,5 м. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Игрок, который убегает от соперника вокруг круга, может в любой момент забежать в него и встать впереди одной из пар. Тогда задний игрок пары, перед которой он встал (третий лишний), становится тем, кого догоняют. Если все же игрока догнали и осалили, участники меняются ролями.

**«В Лягушек».** Лягушкам не разрешается выходить за пределы круга до тех пор, пока с них не снимут шапки; в кругу лягушки передвигаются на четвереньках, а за его пределами преследуют убегающих обычным бегом; снимать шапки разрешается с нескольких лягушек. В этом случае они могут «осаливать» любого из убегающих и даже нескольких игроков.

**«Хлоп, хлоп, убегай!».** Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Не-сколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После слов ведущего:

«Хлоп, хлоп, убегай,

Тебя кони стопчут»

несколько игроков произносят:

«А я коней не боюсь,

По дороге прокачусь.»

и начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.

Правила игры:

убегать можно лишь после слова «прокачусь»;

тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.

**«Хитрая лиса».** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - хитрая лиса быстро выходит на середину круга и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т.е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону. После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

### **Игры на развитие выносливости (10ч)**

Практика: **«Салки со скакалкой».** Двое игроков берут за разные ручки обычную короткую скакалку и, бегая по площадке, свободной рукой стараются осалить остальных играющих. Первый пойманный игрок встает между водящими и берется одной рукой за середину скакалки. Он также включается в поимку остальных игроков. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них (не отпуская скакалки) поймать по одному (разному) игроку. Двое последних игроков принимают скакалку у водящих и снова начинают ловлю. Правилами игры свободным

игрокам разрешается пробегать под скакалкой. Выбегать же за границы площадки запрещается и убегающим и догоняющим. Игра продолжается 10 минут. Побеждает тот, кто ни разу не был осален.

**«Поймай лягушку».** Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они впрыгивают «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится новой «лягушкой» и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

**«Хоккей руками».** Площадка для игры не превышает размеров волейбольной. Игроки в количестве 5-6 в каждой команде передают по земле, толкая рукой, небольшой набивной мяч. Цель игры - с помощью передач или индивидуальных действий продвинуться на сторону, соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за эту линию. Удачные действия команды, оцениваются одним очком. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Перед этим все игроки команды соперников, уходят за среднюю линию на свою половину. Встреча продолжается 8-10 мин., после чего игроки меняются местами. Правила запрещают поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. Каждый игрок заранее решает, какой рукой он будет играть. За нарушение правил назначается штрафной с того места, где совершена ошибка.

**«Круг за кругом».** Игра представляет собой эстафетный бег на заданную дистанцию. Участвуют две (или более) команды, игроки которых занимают место на разных этапах (100-200-метровые отрезки). Каждая команда должна пронести эстафету заранее обусловленное количество кругов (от 2 до 4), причем бегуны (их больше, чем число этапов в круге) сменяются через каждые 100 или 200 м. Игроки могут повторно участвовать в беге с интервалом в 1 круг.

**«Карельские салки».** Для игры потребуются санки (по штуке на два человека) и ровная заснеженная площадка. Игроки делятся на пары — один из пары садится на санки — «седок», а второй игрок будет возить седока на санках — это «олень». По жребию или считалкой выбирается водящая пара. Как и в обычных салках — водящая пара должна догнать любую-другую пару. Но салить может только седок (он должен дотронуться до другого седока), а олень — только тащит санки с седоком. Как только седок ведущей пары осаливает другого седока, так пара с осаленным игроком становится ведущей. *Примечания.* Седокам запрещается касаться ногами снега (т. е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.

**«Дай руку».** Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

**«Зайцы, сторож и Жучка».** Для начала необходимо выбрать двух водящих (сторожа и Жучку), остальные игроки - это зайцы. Далее следует разметить игровую площадку в виде линий и кружков. С одной стороны зала обозначают норы зайцев, с другой - огород, а за огородом - дом сторожа. Посередине зала на высоте примерно 50 см протягивается веревка, изображающая забор огорода (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норках, а сторож с Жучкой - дома. Если играющих много, то зайцы выстраиваются в норках по 3 человека. По сигналу учителя первые тройки зайцев из каждой норки перепрыгивают через скакалки и попадают в огород, где прыгают, едят капусту, играют друг с другом. После этого сторож выходит во двор и три раза хлопает в ладоши (стреляет). После первого выстрела зайцы бегут в свои норы, подлезая под скакалки, стараясь не задеть их. После третьего - Жучка пускается догонять зайцев. Когда она касается зайца рукой, он остается на месте. В норах зайцы в безопасности, прибежавшие становятся в конец норы. Учитель отмечает пойманных зайцев и отпускает их в норы, Жучка идет на свое место. В таком же порядке игра продолжается

дальше, но при каждой новой перебежке сторож и Жучка меняются ролями. В каждой последующей перебежке участвуют новые тройки. Наиболее ловкими считаются те ребята, которые ни разу не попались Жучке. Правила разрешают Жучке, преследуя зайцев, перепрыгивать через забор или подлезать под него, зайцы должны бежать в свои, а не в соседние норки. Можно усложнить игру, выбрав вместо одной Жучки две, а зайцам дать задание преодолевать забор, перепрыгивая через него во время возвращения в свои норы. Правила: пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линии нор, догонять нельзя.

### **Игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения (8ч)**

**«Красная шапочка».** У водящего - “волк” картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится “Красной Шапочкой”. Этому игроку и должен ловить “волк”. Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда “волк” должен уже догонять новую “Красную Шапочку”. Когда “волк” поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку. Выигрывает игрок, который не был ни “Красной Шапочкой”, ни “волком”.

**«Пчелки».** За одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находится 3-4 игрока – “пчелки”. Ребята высоко поднимая колени, идут к “пчелкам” и приговаривают

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и колючки,

Через ветки и пенечки,

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся не упал.

После этих слов останавливаются вблизи от “пчелок”.

Глянь, дупло высокой елки...

Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки!

“Пчелки” начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж – хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать!

Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся “пчелки”. Каждая хочет ужалить – запятнать кого-нибудь из играющих.

Правила: выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.

**«Дом мышей».** С одной стороны площадка, за чертой – “дом кота”, в противоположной, тоже за чертой – “дом мышек”. Все “мышки” образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это – “хвостики”). В центре круга – “кот”, он спит, сидит на пятках. По команде учителя “кот проснулся” кот поднимается и догоняет убегающих “мышек”. Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4-5). На следующую игру из числа не пойманных выделяется новый кот. Вариант: мышки имеют право выручить своих собратьев, находящихся в доме кота. Правила: а) мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются, б) кот имеет права пятнать мышек без команды учителя.

### **Игры на развитие прыгучести, ловкости, координации движения (10ч)**

Практика: **«Шишки, желуди, орехи».** Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего.



**«Цель».** Это интересная игра, развивающая ловкость, меткость и координацию. Дети стоят за линией круга. В центре круга — ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бегают, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

**«Попрыгунчики - воробушки».** В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

**«Ручеек».** Количество играющих должно быть нечетным: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Ведущий входит в образованный коридор сзади, выбирает себе пару из играющих и встает в начало "ручейка". Освободившийся игрок становится водящим, идет в конец "коридора", проходит сквозь него и выбирает себе пару. Прелесть игры состоит в том, что в процессе водящих становится все больше (все спешат как можно быстрее сами выбрать себе "пару"), а коридор все длиннее. Бывает и такое, что девочка (мальчик) из уже стоящей пары не хотят расцеплять рук и идти с водой, это тоже является поводом для насмешек.

### Игры с мячом (10ч)

Практика: **«Рывок с мячом».** Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

**«Вышибалы».** На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое **вышибал**, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить **«свечки»**(о «свечках» читайте ниже). Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным (**«От земли зайца не убьешь!»**). Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается с начала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

**«Снайпер».** Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается "снайпер", остальные становятся обычными игроками.

"Снайпер" первой команды перебрасывает мяч своей команде, пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему "снайперу", опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему "снайперу". В случае, если игрок команды поймал мяч "с лету", мяч переходит к этой команде и уже они начинают перебрасываться со своим "снайпером". Мяч, пойманным от земли, не считается — игрок выбывает с игрового поля. В итоге к концу игры большая часть игроков оказывается рядом со своим "снайпером" за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся "под прицелом".

**«Метко в цель»** Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### **Народные игры (4ч)**

«**Липта**» Игра проводится на естественной площадке. Цель **игры** — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

«**Салки**», Салочки (**салки**, пятнашки, догонялки, квач, лады, ляпа) — наиболее общее название детской **игры** в разных вариантах, но с главным принципом: игроки пытаются осалить (опятнать, ляпнуть) друг друга касанием руки, тем самым передать другому участнику **игры** ведение (необходимость осалить кого-то другого).

«**Краски**» В игре в "**Краски**" сначала выбирался "продавец" (он же "черт") и "покупатель" (он же "монах"). Все остальные были "**красками**". Каждая "**краска**" загадывала свой цвет и тихонько сообщала его "продавцу". Итак, "**краски**" и "продавец" садились на скамеечку.

### **Игры – эстафеты (8ч)**

#### **Практика: Эстафета с прыжками**

Представители команд, передвигаясь прыжками на одной ноге, должны достигнуть черты на расстоянии 6 – 8 метров, а потом вернуться назад, прыгая на левой ноге. Побеждает та команда, чьи игроки вернутся первыми.

#### **Эстафета по кругу**

Играющие делятся на четыре отряда. На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, т.к. отряды выстраиваются по четырем радиусам. Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своего отряда, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие. Когда отряд закончит бег и выстроиться в первоначальном порядке, ребенок стоявший впереди, поднимает флажок вверх. Выигравшим считается тот отряд, который сделает это первым.

#### **Эстафета с переноской предметов**

Две команды стоят на длинных сторонах площадки, в шеренгах лицом одна к другой. У концов каждой команды обозначены круги (квадраты), в которых лежат набивные мячи. На расстоянии 10-15м по прямой обозначены еще круги (квадраты), в которых стоят городки (кегли, булавы). Перед первыми кругами, в 2-3м от них, стартовая линия, на которой становятся два игрока, по одному от команды. По сигналу учителя игроки берут мячи и бегут к другим кругам. Там кладут мячи, берут городки, возвращаются, ставят городки в первые круги, после чего встают на свое место. В то время, когда первые игроки бегут с мячом, вторые занимают место на стартовой линии и, когда первые закончат перебежку, начинают бежать, но они относят городки, а приносят мячи. Так продолжается, пока все игроки каждой команды, закончат перебежки. Выигрывает команда, закончившая перебежки первой.

**Варианты:** на пути перебежек преодолеваются препятствия (подлезать под веревочку, пролезать через обруч, перепрыгнуть «ров» и т. д.); все играющие делятся на 3-4 команды.

#### **Эстафета с мячами, скакалками.**

##### **«Мяч над головой»**

Волейбольный мяч лежит на полу перед 1 игроком.

1-ые игроки по свистку берут мяч в руки и передают через голову 2-ым игрокам, 2-ой – 3-ему и т.д. Мяч доходит до последнего игрока, он бежит и встает во главе команды. Игра продолжается до тех пор, пока 1-ый игрок не пробежит с мячом и не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

##### **«Бег со скакалкой»**

По сигналу ведущего первый участник прыгает через скакалку, добегают до финишной отметки, обегает её и возвращается обратно, передаёт скакалку следующему участнику

### **Эстафета с прыжками**

#### **«Кто дальше прыгнет?»**

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат

### **Эстафета с передачей палочки**

Команды выстраиваются в колонны. У первых игроков в руке эстафетная палочка. По сигналу учителя первые игроки, пробежав до обусловленного места, возвращаются и, обегая свою колонну, передают палочку очередному участнику. Способ передачи эстафетной палочки разучивают заранее. Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее количество ошибок

**Подведение итогов года.** Игры по выбору, эстафета.

## **Методическое обеспечение**

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр. Методическое обеспечение также включает самоконтроль за здоровьем обучающихся.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися: образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность ;
- методы практических упражнений
- метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

## **Материально-техническое обеспечение**

Техническое оснащение занятий соответствует специфике физических упражнений в период практической подготовки обучающихся, для теоретических занятий возможно применение видеофильмов.

Для реализации программы необходимы спортивное оборудование и инвентарь:

1. ворота футбольные
2. мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные
3. кегли
4. стойки
5. обручи
6. спортивная форма
7. разметка в поле
8. скакалки

## **Кадровое обеспечение**

Данная программа может реализоваться педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры среднего образования.

### Календарный учебный график

месяц	№ недели	Форма занятия		
		Т	П	К
сентябрь	1	Т		
	2	Т	П	
	3		П	
	4	Т	П	
октябрь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4	Т	П	
ноябрь	1		П	
	2		П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
декабрь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
январь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
февраль	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
март	1	Т	П	
	2		П	
	3	Т	П	
	4		П	
апрель	1	Т	П	
	2		П	
	3	Т	П	
	4		П	К
май	1		П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	К
итого		16	56	2
Всего за год	36 недель, 72 часа			

### Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
<i>Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся</i>		
1.	Мастер-класс по созданию композиции из природного материала	сентябрь

2	Мастер-класс по созданию новогодней игрушки	декабрь
<b>Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактика экстремизма и радикализма</b>		
1	Участие в мероприятии «А ну-ка, мальчики»	февраль
2	Участие в акции Бессмертный полк	май
3	Участие в акции «Открытка ветерану»	май
<b>Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся</b>		
1	Участие в мероприятии «Все профессии важны»	ноябрь
<b>Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни комплексной профилактической работы</b>		
1	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях	сентябрь
2	Участие в акции «Быть здоровым – здорово»	февраль
3	Участие в легкоатлетическом весеннем кроссе	май

### Список используемой литературы для детей

- Лях, В. И. Мой друг физкультура. 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2005.  
 Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол . М., 2000  
 Галицкий А.В. Путешествие в страну игр. М., 2001  
 Клусов Н.П. Ручной мяч. М. 1996  
 Лях В.И., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М., 2002  
 Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.

### Список используемой литературы для учителя

- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2011  
 Лях, В. И. Мой друг физкультура. 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2005.  
 Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол . М., 2000  
 Галицкий А.В. Путешествие в страну игр. М., 2001  
 Клусов Н.П. Ручной мяч. М. 1996  
 Лях В.И., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М

### Система оценки качества реализации программы

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контроля:**

- текущего: в конце разделов разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать. Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение от того, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

-мотивацию к образовательной деятельности.

-отношения в коллективе.

-уровень физической активности.

- организаторские способности учащихся.
- сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

### Контрольно-измерительные материалы

	<i>Уровень</i>					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
<i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз</i>	<b>11 – 12</b>	<b>9 – 10</b>	<b>7 – 8</b>	<b>9 – 10</b>	<b>7 – 8</b>	<b>5 – 6</b>
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<b>118 – 120</b>	<b>115 – 117</b>	<b>105 – 114</b>	<b>116 – 118</b>	<b>113 – 115</b>	<b>95 – 112</b>
<i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	<i>Коснуться лбом колен</i>	<i>Коснуться ладонями пола</i>	<i>Коснуться пальцами пола</i>	<i>Коснуться лбом колен</i>	<i>Коснуться ладонями пола</i>	<i>Коснуться пальцами пола</i>
<i>Бег 30 м с высокого старта, сек.</i>	<b>6,2 – 6,0</b>	<b>6,7 – 6,3</b>	<b>7,2 – 7,0</b>	<b>6,3 – 6,1</b>	<b>6,9 – 6,5</b>	<b>7,2 – 7,0</b>
<i>Бег 1000 м</i>	<i>Без учета времени</i>					