**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 им. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П.ГРИЦКОВА»**



**Программа внеурочной деятельности**

**кружка «Веселый спорт»**

**по спортивно – оздоровительному направлению**

**для обучающихся 7-10 лет**

**срок реализации программы**

**2018-2019 год.**

Автор программы:

Матевосян Елена Анатольевна

учитель физической культуры

2018 год

**Содержание.**

1.Пояснительная записка.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3

1.1 Актуальность программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

1.2 Цели и задачи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

1.3. Формы и виды деятельности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.4. Режим занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

2. .Планируемые результаты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7

3.Результативность обучения по программе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8

4. Тематическое планирование.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

5. Содержание программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

6. Учебно-методическое обеспечение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17

Приложение 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

Приложение 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

Приложение 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23

Приложение 4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25

Приложение 5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26

Приложение 6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30

Приложение 7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32

**1. Пояснительная записка.**

**1.1 Актуальность программы**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**1.2 Цели и задачи**

**Цель программы:** создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся.

**Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
7. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
8. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**1.3. Формы организации и виды деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место проведения | Время проведения | Форма организации.  Виды деятельности |
| Школа | Первая половина учебного дня | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.  Спортивно-оздоровительный |
| Школа | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.  Игровой Познавательный Спортивно-оздоровительный |
| Семья | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. Спортивно-оздоровительный |
| Учреждения дополнительного образования. | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Детские спортивные секции и школы. Спортивно-оздоровительный |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря. Познавательный Спортивно-оздоровительный Игровой |

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок города (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**1.4.** **Режим занятий.**

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Перерыв между учебными занятиями и занятиями в спортивном кружке должен составлять не менее 40минут.

**2. Планируемые результаты**

**Личностные результаты***:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты***:*

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

* потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**3. Результаты обучения по программе**

**Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.**

**1 год обучения**

* Наличие интереса у детей к занятиям спортом.
* Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
* Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.
* Формирование устойчивой привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
* Формирование стремления ученика быть здоровым, физически сильным, гармонично развитым.
* Знание правил и техники некоторых игр.

**2 год обучения**

* Наличие интереса у детей к занятиям спортом.
* Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
* Умение детей самостоятельно работать в различных направлениях.
* Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.
* Формирование устойчивой привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
* Укрепление наклонностей к определенным видам спорта и воспитание интереса к соревновательным действиям на основе принципов физического и нравственного воспитания.
* Формирование стремления ученика быть здоровым, физически сильным, гармонично развитым.
* 8.Знание правил и техники некоторых игр.

**3 год обучения**

* Понимание оздоровительной значимости физической культуры как двигательной деятельности, воздействующей на биологическую основу человека.
* Овладение доступными в этом возрасте двигательными умениями и навыками, составляющими школу движений.
* Развитие и совершенствование двигательных качеств с учетом сенситивных периодов физического развития детей.
* Укрепление наклонностей к определенным видам спорта и воспитание интереса к соревновательным действиям на основе принципов физического и нравственного воспитания.
* Формирование представлений о своем здоровье.
* Осознание необходимости гигиенических и физиологических требований.
* Знание жизненно важных двигательных качеств.
* Ознакомить с правилами и техникой некоторых игр.
* Формирование стремления ученика быть здоровым, физически сильным, гармонично развитым.

**4 год обучения**

* Наличие интереса у детей к занятиям спортом.
* Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
* Умение детей самостоятельно работать в различных направлениях.
* Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.
* Формирование устойчивой привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
* Укрепление наклонностей к определенным видам спорта и воспитание интереса к соревновательным действиям на основе принципов физического и нравственного воспитания.
* Формирование стремления ученика быть здоровым, физически сильным, гармонично развитым.
* Знание правил и техники некоторых игр.
* Сформированность у школьников потребности в дальнейших занятиях спортом.

**Мониторинг деятельности.**

* тестирование;
* соревнования, эстафеты, спортивные праздники, личные первенства;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники различных упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятия и игры

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития спорта
* умение организовывать игры

**4. Тематическое планирование**

Планирование составлялось из расчета 2 часа в неделю. 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся, в том числе и на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы занятий** | **Количество часов** | | | |
| **1год** | **2год** | **3год** | **4год** |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. | Силовые упражнения (подтягивание, подъем туловища и т.п.) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3. | Упражнения с мячами (большие, малые, набивные) | 8 | 4 | 7 | 3 |
| 4. | Упражнения с скакалками | 9 | 4 | 5 | 5 |
| 5. | Прыжки в длину, в высоту, через препятствия | 4 | 9 | 6 | 6 |
| 6. | Акробатика | 8 | 7 | 7 | 4 |
| 7. | Аэробика | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 8. | ОРУ | 7 | 5 | 8 | 8 |
| 9. | Эстафеты ( простые, с предметами, с эл-ми спорт.игр) | 5 | 4 | 7 | 4 |
| 10. | Игры | 31 | 31 | 30 | 32 |
| 11. | Упражнения на равновесие, координацию движений, по формированию осанки. | 3 | 3 | 7 | 8 |
| 12. | Бег | 2 | 6 | 8 | 10 |
| 13. | Метание ( в цель, на дальность, набивного мяча) | 3 | 7 | 4 | 5 |
| 14. | Индивидуальные занятия с лечебно-профилактической направленностью. | на каждом занятии | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Содержание программы** | | | | | | |
|  | | **Форма работы** | **содержание** | **Место проведе-ния** | **Ответственные** | |
| Сентябрь | 1 | Родительское собрание. | Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. | Школа | | Кл. рук.  Родители.  Учитель ФК |
| 2 | Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. | «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. | Школа , территория вокруг школы. | | Кл.рук. |
| 3 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 4 | Беседа | «Твой новый режим дня» | Кабинет нач. классов. | | Кл.рук.  Мед.сестра |
| 5 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 6 | Экскурсия в осенний лес. | «Красота осенней природы». | Окрестности вокруг школы. | | Родители  Учитель ФК |
| 7 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 8 | Динамическая прогулка. | «В гости к соснам». | Заречный парк. | | Учитель ФК |
| Учитель ФК  Октябрь | 1 | Подготовка к внеклассному мероприятию |  | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук. |
| 2 | Внеклассное мероприятие | «Волшебница Гигиена» | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК  Мед.сестра  Кл.рук. |
| 3 | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | «Уроки осторожности». | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук.  Учитель ОБЖ |
| 4 | Знакомство с настольными играми. | Шашки, шахматы | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК |
| 5 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 6 | Беседа | «Сменная обувь. Зачем она?» | Кабинет нач. классов. | | Мед.сестра |
| 7 | Конкурс | Подарки спортивной осени | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук. Учитель ФК |
| 8 | Беседа | «Осторожно – тонкий лёд!» | Кабинет нач. классов. | | Учитель ОБЖ Учитель ФК |
| Ноябрь | 1 | Родительское собрание.  Проблемы школьной адаптации | Инструктаж по ТБ во время каникул. | Кабинет нач. классов. | | Кл.рук.  Школьный психолог |
| 2 | Подвижные игры и упражнения со скакалками. |  | Спортивный зал. | | Учитель ФК |
| 3 | Беседа | «Учимся не болеть» | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК  Мед.сестра |
| 4 | Настольные игры. | Шашки, шахматы | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК |
| 5 | Инструктаж по ТБ | «Осторожно – гололёд!» | Кабинет нач. классов. | | Кл.рук. |
| 6 | Подготовка к внеклассному мероприятию . |  | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук. |
| 7 | Внеклассное мероприятие | «Советы Айболита» | Кабинет нач. классов. | | Кл.рук.  Мед.сестра  Учитель ФК |
| Декабрь | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Строим снежную крепость | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 2 | Инструктаж по ТБ | «Осторожно – Мороз!» | Кабинет нач. классов. | | Учитель ОБЖ Учитель ФК |
| 3 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Катание на санках. Игра в снежки. | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 4 | Беседа | «Польза и вред воды» | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК  Мед.сестра |
| 5 | Украшение школьного двора к празднику. | Лепка и оформление снежных фигур. | Спортивная площадка. | | Учитель ФК  Учитель технологии |
| 6 | Спортивные соревнования | Эстафета на санках. | Спортивная площадка. | | Учитель ФК  Старше-классники |
| 7 | экскурсия | Здравствуй, гостья Зима! | Заречный парк. | | Кл. рук. Родители |
| Январь | 1  -  4 | Зимние каникулы разнообразные игры на свежем воздухе, прогулки и поездки совместно с родителями. Занятия в кружках дополнительного образования. |  | Окрестности вокруг города.  Школьный спортивный зал. | | Учитель ФК  Кл. рук. Родители |
| 5 | Беседа | «Грипп и другие инфекции как с ними бороться» | Кабинет нач. классов. | | Мед.сестра |
| 6 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Катание на санках. Игра в снежки. | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 7 | Праздник | В гостях у Мойдодыра | Кабинет нач. классов | | Учитель ФК  Кл. рук.,  Мед.сестра |
| Февраль | 1 | Практическая работа | Здоровое питание. Примерное меню на день | Кабинет нач. классов | | Мед.сестра Кл. рук. |
| 2 | Подготовка и участие в общешкольных мероприятиях в рамках месячника по военно-патриотическому воспитанию | Готовимся к эстафете на санках. | Спортивная площадка | | Учитель ФК |
| 3 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 4 | Беседа | Твои шаги к здоровью | Кабинет нач. классов. | | Мед.сестра |
| 5 | Просмотр и обсуждение мультфильмов на спортивную тему. | «Внимание дорога!» | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК |
| 6 | Участие в общешкольном «Дне Здоровья» | Соревнования на санках и лыжах | Спортивная площадка | | Учитель ФК  Кл.рук. |
| 7 | Практическая работа | Законы закаливания | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК  Мед.сестра |
| Март | 1 | Беседа | «Наступает весна. Как ваше здоровье?» | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук. Мед.сестра |
| 2 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 3 | Эстафеты с мячом |  | Спортивный зал | | Учитель ФК  Кл. рук. |
| 4 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 5 | Родительское собрание | «Гиперактивные дети» | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук. Шк.психо-лог |
| 6  -  7 | Весенние каникулы  разнообразные игры на свежем воздухе, прогулки и поездки совместно с родителями. Занятия в кружках дополнительного образования. |  | Окрестности вокруг города.  Школьный спортивный зал. | | Кл. рук. Учитель ФК  Родители Педагоги дополни-тельного образова-ния. |
| Апрель | 1 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК  Кл. рук. |
| 2 | Практическая работа | Несчастные случаи. Первая помощь | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК  Мед.сестра  Учитель ОБЖ |
| 3 | Беседа.  Разучиваем новую физкультминутку | «Как стать космонавтом?»  «Инопланетяне» | Кабинет нач. классов. | | Кл.рук. |
| 4 | Экологический марафон | День Земли | Прикреплён-ная к классу территория вокруг школы. | | Кл. рук. Старше-классники |
| 5 | Беседа | «Правильное питание – залог здоровья» | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК  Мед.сестра |
| 6 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  | Спортивная площадка. | | Учитель ФК |
| 7 | Беседа | Сон – лучшее лекарство | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук. Мед.сестра |
| Май | 1 | Гимнастика для глаз | Глаза главные помощники | Кабинет нач. классов. | | Учитель ФК  Мед.сестра |
| 2 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Эстафеты | Спорт. площадка. | | Учитель ФК  Кл. рук. |
| 3 | Анкета | Хороший ли я друг? | Кабинет нач. классов. | | Кл.рук. |
| 4 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Эстафеты с мячом | Спорт. площадка. | | Учитель ФК  Кл. рук. |
| 5 | Спортивные соревнования | Папа, мама, я – спортивная семья | Спорт. зал | | Учитель ФК  Кл.рук.  Старше-классники |
| 6 | Экскурсия в весенний лес. | Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры. | Золотой пляж  оз.Омчино. | | Кл. рук. Родители. |
| 7 | Беседа | «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время» | Кабинет нач. классов. | | Кл.рук. Учитель ФК  Шк.психо-лог |
| 8 | Родительское собрание | «Детский отдых в летнее время » | Кабинет нач. классов. | | Кл. рук., админи-страция школы |

**6.Учебно - методическое обеспечение.**

6.1. Библиотечный фонд:

* стандарт начального общего образования по фи­зической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предмет­ную линию В.И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

6.2. Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и фи­зической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

6.3 Технические средства:

* аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
* цифровая видеокамера.

6.4. Оборудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, во­лейбольные, футбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота;
* аптечка медицинская.

6.5.Спортивная площадка:

* легкоатлетическая дорожка
* сектор для прыжков в длину
* игровое поле для футбола
* площадка игровая баскетбольная
* площадка игровая волейбольная
* гимнастический городок

**7. Список литературы и цифровых образовательных ресурсов.**

* ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
* ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
* Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
* DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
* DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
* «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
* «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
* «365 уроков безопасности» Л.Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
* «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
* «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.

|  |  |
| --- | --- |
| Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция разнообразных ЦОР в различных форматах | [http://www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru/) |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Каталог ЭОР для учителей-предметиков | [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) |
| ПЕДСОВЕТ.ORG. Медиатека, включающая ЦОР и методические разработки | <http://pedsovet.org/m> |
| Начальная школа - детям, родителям, учителям. Библиотека ресурсов для учителя начальной школы | [http://www.nachalka.com](http://www.nachalka.com/) |
| Сеть творческих учителей. Библиотека методик проведения уроков и готовых учебных проектов | [http://www.it-n.ru](http://www.it-n.ru/) |
| Федеральный институт педагогических измерений | <http://www.fipi.ru/view> |
| Федеральный портал Российского образования | <http://www.edu.ru/> |
| Сеть творческих учителей | <http://www.it-n.ru/> |
| Уроки.Net | <http://www.uroki.net/docinf.htm> |
| Стандарты общего образования нового поколения | <http://standart.edu.ru/> |
| Примерные программы основного общего образования | <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/> |
| Официальный сайт ЕГЭ | <http://www.ege.edu.ru/> |

**Приложение1.**

**Таблица**

**почасовой работы спортивного кружка.**

**2 год занятий*.***

**2018-2019уч.год*.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы занятий** | | **Количество часов** | |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения | 4 | на каждом занятии |
| 2. | Силовые упражнения (подтягивание, подъем туловища и т.п.) | 2 | 10 |
| 3. | Упражнения с мячами (большие, малые, набивные) | 3 | 8 |
| 4. | Упражнения с скакалками | 2 | 8 |
| 5. | Прыжки в длину, в высоту, через препятствия | 3 | 18 |
| 6. | Акробатика | 14 | 14 |
| 7. | Аэробика | 8 | 8 |
| 8. | ОРУ | 15 | 15 |
| 9. | Эстафеты ( простые, с предметами, с эл-ми спорт.игр) | 15 | 15 |
| 10. | Игры | на каждом занятии | на каждом занятии |
| 11. | Упражнения на равновесие, координацию движений, по формированию осанки. | 2 | 7 |
| 12. | Бег | 2 | 10 |
| 13. | Метание ( в цель, на дальность, набивного мяча) | 2 | 10 |
| 14. | Индивидуальные занятия с лечебно-профилактической направленностью. | на каждом занятии | на каждом занятии |

**Приложение2.**

**Календарно-тематическое планирование работы кружка**

**на 2018-2019 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия – тренировки. | Дата. |
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Игры на свежем воздухе. | 03.09 |
| 2. | Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Третий – лишний». | 06.09 |
| 3. | Бег на выносливость. ОРУ с скакалками. Игра «Турникет». | 10.09 |
| 4. | ОРУ с большими мячами. Прыжки через скакалку. Игра. | 13.09 |
| 5 | Эстафета с скакалками. Игра «Третий – лишний». | 17.09 |
| 6. | Акробатика. Игра «Турникет». | 20.09 |
| 7. | Акробатика. Упражнения на равновесие. Игра «Турникет». | 24.09 |
| 8. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Игра «Рыболов». | 27.09 |
| 9. | Метание малого мяча в цель. Эстафета. Игра «Метко в цель». | 01.10 |
| 10. | Акробатика. Метание мяча в цель. Силовые упражнения. | 04.10 |
| 11. | Акробатика. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Светофор». | 08.10 |
| 12. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Игра «Рыболов». | 11.10 |
| 13. | Метание мяча в цель. ОРУ с большими мячами. Игры. | 15.10 |
| 14. | Акробатика. Прыжки в длину по разметкам. Игра «Зайцы на болоте». | 18.10 |
| 15. | Эстафета с мячами и скакалками. Игра «Третий – лишний». | 22.10 |
| 16. | Игры с малыми и большими мячами. | 25.10 |
| 17. | Аэробика. Игры с мячами. | 29.10 |
| 18. | Аэробика. Прыжки по разметкам. Игра «Светофор». | 01.11 |
| 19. | Акробатика. Силовые упражнения. Игры. | 08.11 |
| 20. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Метание в цель. Игра. | 12.11 |
| 21. | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Турникет». | 15.11 |
| 22. | Метание малого мяча в цель. Игра «Метко в цель», | 19.11 |
| 23. | Силовые упражнения. Акробатические упражнения на бревне. | 22.11 |
| 24. | Прыжки через короткую скакалку. Игра «Рыболов». | 26.11 |
| 25. | ОРУ с большими мячами. Метание набивного мяча. Игры. | 29.11 |
| 26. | Эстафета с использованием элементов спортивных игр. | 03.12 |
| 27. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Акробатика. Игры. | 06.12 |
| 28. | Аэробика. Прыжки в длину. Игра «Зайцы на болоте». | 10.12 |
| 29. | Аэробика. Силовые упражнения. Игра «Светофор». | 13.12 |
| 30. | Прыжки в длину с преодолением препятствий. Игра «Турникет». | 17.12 |
| 31. | Бег на выносливость. ОРУ с скакалками. Игра «Третий – лишний». | 20.12 |
| 32. | Метание мяча на дальность. Игра «Самый меткий». | 24.12 |
| 33. | Бег на выносливость. Игры. | 27.12 |
| 34. | Техника безопасности на занятиях. Эстафета с мячами. Игры. | 10.01 |
| 35. | Игры на свежем воздухе. | 14.01 |
| 36 | Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Третий – лишний». | 17.01 |
| 37. | Бег на выносливость. ОРУ с скакалками. Игра «Турникет». | 21.01. |
| 38. | ОРУ с большими мячами. Прыжки через скакалку. Игра. | 24.01 |
| 39 | Эстафета с скакалками. Игра «Третий – лишний». | 28.01 |
| 40. | Акробатика. Игра «Турникет». | 31.01 |
| 41. | Акробатика. Упражнения на равновесие. Игра «Турникет». | 04.02 |
| 42. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Игра «Рыболов». | 07.02 |
| 43. | Метание малого мяча в цель. Эстафета. Игра «Метко в цель». | 11.02 |
| 44. | Акробатика. Метание мяча в цель. Силовые упражнения. | 14.02 |
| 45. | Акробатика. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Светофор». | 18.02 |
| 46. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Игра «Рыболов». | 21.02 |
| 47. | Метание мяча в цель. ОРУ с большими мячами. Игры. | 25.02 |
| 48. | Акробатика. Прыжки в длину по разметкам. Игра «Зайцы на болоте». | 28.02 |
| 49. | Эстафета с мячами и скакалками. Игра «Третий – лишний». | 04.03 |
| 50. | Игры с малыми и большими мячами. | 07.03 |
| 51. | Аэробика. Игры с мячами. | 11.03 |
| 52. | Аэробика. Прыжки по разметкам. Игра «Светофор». | 14.03 |
| 53. | Акробатика. Силовые упражнения. Игры. | 18.03 |
| 54. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Метание в цель. Игра. | 21.03 |
| 55. | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Турникет». | 25.03 |
| 56. | Метание малого мяча в цель. Игра «Метко в цель», | 28.03 |
| 57. | Силовые упражнения. Акробатические упражнения на бревне. | 01.04 |
| 58. | Прыжки через короткую скакалку. Игра «Рыболов». | 04.04 |
| 59. | ОРУ с большими мячами. Метание набивного мяча. Игры. | 08.04 |
| 60. | Эстафета с использованием элементов спортивных игр. | 11.04 |
| 61. | Бег и прыжки с преодолением препятствий. Акробатика. Игры. | 15.04 |
| 62. | Аэробика. Прыжки в длину. Игра «Зайцы на болоте». | 18.04 |
| 63. | Аэробика. Силовые упражнения. Игра «Светофор». | 22.04 |
| 64. | Прыжки в длину с преодолением препятствий. Игра «Турникет». | 25.04 |
| 65. | Бег на выносливость. ОРУ с скакалками. Игра «Третий – лишний». | 29.04 |
| 66. | Метание мяча на дальность. Игра «Самый меткий». | 06.05 |
| 67. | Бег на выносливость. Игры на свежем воздухе. | 13.05 |
| 68. | Эстафета с мячами. Игры на свежем воздухе. | 16.05 |
| 69. | Эстафета с использованием элементов спортивных игр. | 20.05 |
| 70. | Эстафета с мячами и скакалками. Игра «Третий – лишний». | 23.05 |
| 71. | Игры с малыми и большими мячами. | 27.05 |
| 72. | Игры на свежем воздухе. | 30.05 |

**Приложение3.**

**Бессюжетные игры.**

«Вороны и воробьи».

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушиный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

**Приложение 4.**

**Игры – забавы**

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаха-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, обегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

**Приложение 5.**

**Народные игры.**

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки.Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (салят их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удается, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переклички.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

**Приложение 6.**

**Любимые игры детей.**

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертится две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удается, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуем две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,

Любим прыгать и скакать

Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

**Приложение 7.**

**Советы к проведению подвижных игр.**

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в …» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

**Считалки:**

* 1. Катился горох по блюду,

Ты води, а я не буду.

* 1. Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы дети,

Кукушата просят пить,

Выходи – тебе водить!

* 1. Колокольчик всех зовет,

Колокольчик нам поет

Звонким, тонким голоском:

Динь-бом, динь-бом!

Выходи из круга вон!

* 1. Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели.

Сели пчелы на цветы.

Мы играем – водишь ты!

* 1. Как у нас на сеновале

Две лягушки ночевали.

Утром встали, щей поели,

А тебе водить велели!

* 1. Раз, два, три, четыре, пять, -

Мы сейчас хотим играть.

«Да» и «нет» не говорить –

Все равно тебе водить!

* 1. Тара-Мара

В лес ходила,

Шишки ела,

Нам велела.

А мы шишки

Не едим,

Таре-Маре отдадим!

* 1. Солнце спряталось за гору,

Зайка в лес,

А мишка в нору.

Кто остался на виду –

Убегай,

Водить иду!

* 1. Эй, Иван,

Полезай в стакан,

Отрежь лимон

И выйди вон!

* 1. (На кулаках)

Шла кукушка

Мимо сети,

А за нею малы дети.

Кук-мак,

Кук-мак,

Убирай один кулак!