

**КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«НИЖНЕВАРТОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
(протокол от 21.08.2020 № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом КУ «Нижневартовская общ  
образовательная санаторная школа»  
21.08.2020 № 182-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Педагог дополнительного образования Гулакова Екатерина Викторовна

Объединение дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности секция по общей физической подготовке

2020 – 2021 учебный год  
г. Нижневартовск

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ	5
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	6
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14
КАЛЕНДАРНО-ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	15
	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовленности «Подвижные игры», разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 1-4 класс.

Актуальность программы основывается на том, что игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю. Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Количество учащихся – от 10 до 12 человек.

Возраст – 6,5 -11 лет.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок – соревнования.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи направлены на:**

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр. К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

*Срок реализации программы.*

Программа предусматривает 1 год обучения.

*Режим занятий.*

Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

*Наполняемость групп.*

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 человек.

*Формы организации занятий.*

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, культурно-массовые мероприятия, сдача норм ГТО и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

*Формы проведения занятий.*

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Методы и приемы проведения занятий:

- ✓ Словесные (рассказ, объяснения, указания)
- ✓ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)
- ✓ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Способы проверки результатов.

- ✓ усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- ✓ устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
- ✓ достижения (контрольные испытания ,тесты, сдача норм ГТО)
- ✓ физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

### Мониторинг по ОФП

Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

**2. Тестирование проводится 2 раза в год в начале и конце года (в сентябре и мае)**

<b>Уровень физической подготовленности учащихся</b>									
№	Физические способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	8	100	125-145	165-175	100	125-140	155
			9	120	130-150	185	120	135-150	160
4	Выносливость	1 километр, мин.	8	6,0	5,30	5,10	7,10	6,40	6,10
			9	5,50	5,20	5,0	7,0	6,30	6,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание: (мальчики) кол-во раз	8	1	2-3	4			
			9	1	2-3	5			
		Подтягивание На низкой перекладине (девочки) Кол-во раз	8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16

## Теоретический материал по разделам

«Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма»,

«Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль»

«Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь».

Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики</li><li>2. Правила тестирования</li><li>3. Понятия физические качества</li><li>4. Одежда для занятий физической культурой</li><li>5. Что такое ОФП</li></ol>
Подвижные и спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила техника безопасности на занятиях подвижные и спортивные игры.</li><li>2. История олимпийских игр.</li><li>3. Режим дня</li><li>4. Личная гигиена</li></ol>
Гимнастика с основами акробатики	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li><li>2. Что такое осанка.</li><li>3. Первая помощь при мелких травмах</li></ol>
Лыжные гонки	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила техники безопасности на занятиях лыжных гонок</li><li>2. Температурный режим и первая помощь при обморожениях</li><li>3. Закаливание</li></ol>
Футбол	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила техники безопасности на занятиях футбола</li><li>2. Что означает футбол</li></ol>

*Дети научатся:*

Активно играть, самостоятельно и с товарищами, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

*знать:*

- о системе дыхания и работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

*уметь:*

- составлять простые комплексы физических упражнений на общее развитие организма;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

*Ожидаемый результат:*

- в конце учебного года будет выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение знаний об истории физической культуры, культуре народных игр;
- умение взаимодействовать в коллективе.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Тео- рия	Прак- тика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Игры на всестороннее развитие организма	20	1	19
5	Подвижные игры.	30	3	27
6	Русские народные игры	10	2	8
7	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		68	10	58



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа способствует развитию физических, физиологических и психических возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке»  
См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копка», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

### Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Ору с использованием скороговорок», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

### **Основные разделы программы**

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	12
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	12
3	Подвижные игры	30
4	Спортивные игры	6
5	Спортивные праздники	8
	Всего часов	68

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

### **Игры на развитие памяти**

#### **Художник**

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

#### **Все помню**

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говориться слова (города, растения, животные и т. д). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т.д. Допустивший ошибку выбывает из игры.

### **Русские народные игры**

#### **Удар по веревочке**

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

#### **Большой мяч**

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

## **Зайки**

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удается осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

## **Прыжки со связанными ногами**

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.

## **Растеряхи**

Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

## **Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)**

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрит в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

## **У медведя во бору**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

### **Укротитель диких зверей**

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается

### **Гуси**

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### **Бой петухов**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладонками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### **Волки во рву**

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

### **Переездной конь**

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время

переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

## **12 палочек**

12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей. Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

## **Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)**

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадает на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

## **Наседка и коршун**

Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лазят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садится на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

### Для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

## КАЛЕНДАРНО-ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Решаемые проблемы (цель)	Игры народов севера	Дата проведения	
				План	Факт
1	ТБ на занятии в спортзале. Знакомство с играми на внимание	Учить правилам поведения. Знакомство со строевыми упражнениями. Воспитывать дисциплину.			
2	Разучивание игр на внимание	Повторение построения в шеренгу, колонну. Разучивание разминки в движении. Выявить уровень развития скоростных качеств.			
3	Закрепление игр на внимание	Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении. Способствовать развитию внимания.	«Волк и олени»		

4	Разучивание игр на развитие памяти	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте.			
5	Закрепление игр на развитие памяти	Повторение строевых упражнений. Знакомство с разминкой, направленной на развитие памяти.	«Олени и пастухи»		
6	Разучивание игр на развитие воображения	Разучивание разминки с обручем. Способствовать развитию воображения.			
7	Закрепление игр на развитие воображения	Повторение ОРУ на месте. Разучивание разминки с мешочками. Способствовать развитию дисциплинированности.			
8	Разучивание игр на развитие памяти	Знакомство с понятием «физическая культура». Воспитывать уважение к товарищам.	«Ловля оленей»		

9	Закрепление игр на развитие памяти	Знакомство с понятием «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу. Способствовать развитию внимательности, памяти.			
10	Разучивание игр на развитие мышления	Повторение понятий «темп» и «ритм». Знакомство разминки в движении. Способствовать развитию мышления.			
11	Закрепление игр на развитие мышления	Разучивание разминки с закрытыми глазами.			
12	Разучивание игр на развитие ловкости, внимания	Разучивание разминки с мячом.			
13	Закрепление игр на развитие ловкости, внимания	Выявить уровень развития силы. Разучивание подвижной игры «Волк во рву», «Ручейки и озера». Воспитывать дисциплинированность.	«Ручейки и озера»	15.10.2020	

14	Разучивание игр на развитие быстроты	Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств. Повторение игры «Волк во рву». Способствовать развитию быстроты.			
15	Закрепление игр на развитие быстроты	Выявить уровень развития быстроты. Знакомство с разминкой у гимнастической стенки. Повторение подвижной игры «Волк во рву».	«Рыбаки и рыбки»		
16	Закрепление игр на развитие быстроты	Повторение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит», «Совушка». Способствовать развитию внимания.			
17	Формирование ЗОЖ	Беседа на тему ЗОЖ. Знакомство с разминкой на сохранение правильной осанки.			
18	Разучивание игр на развитие внимания	Знакомство с разминкой на матах.			
19	Закрепление игр на развитие внимания	Повторение разминки с гимнастическими палками. Повторение подвижной игры «Парашютисты».			
20	Разучивание игр на развитие ловкости	Проведение разминки с гимнастическими палками. Закрепление техники лазанья на гимнастической стенке.	«Полярная сова и евражки»		
21	Закрепление игр на развитие ловкости	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья на гимнастической стенке. Проведение упражнений на ловкости.			
22	Разучивание игр на развитие глазомера	Проведение разминки со скалкой. Закрепление прыжков со скалкой. Разучивание игрового упражнения «Бег в снегоступах».			
23	Закрепление игр на развитие глазомера	Проведение разминки со скалкой. Закрепление прыжков со скалкой. Проведение подвижной игры «Шмель».			



24	Разучивание игр на развитие ловкости	Проведение разминки со скалкой, круговой тренировки..			
25	Закрепление игр на развитие ловкости	Проведение разминки со скалкой. Разучивание игры «Оленьи упряжки».	«Оленьи упряжки»		
26	Разучивание игр на развитие осанки	Разучивание разминки в движении с обручами. Повторение техники лазанья по наклонной скамейке.			
27	Закрепление игр на развитие осанки	Повторение разминки в движении с обручами. Проведение круговой тренировки.			
28	Разучивание игр на развитие быстроты	Проведение разминки с мешочками. Разучивание правил подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».			
29	Закрепление игр на развитие быстроты	Проведение разминки с мешочками. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».			
30	Разучивание игр на развитие точности движения	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала.	«На новое стойбище»		
31	Закрепление игр на развитие точности движения	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики».			
32	Разучивание игр на развитие глазомера	Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Каюр и собаки».			
33	Закрепление игр на развитие глазомера	Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».			
34	Разучивание игр на развитие точности движения	Разучивание разминки в движении.			

35	Закрепление игр на развитие точности движения	Повторение разминки в движении.			
36	Разучивание игр на развитие скоростных качеств	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки». Подвижные игры по желанию учеников, «Ловля оленей».			
37	Закрепление игр на развитие скоростных качеств	Разучивание разминки в движении с обручами.	«Волк и олени»		
38	Разучивание игр на развитие выносливости	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».			
39	Закрепление игр на развитие выносливости	Проведение разминки, направленной на развитие внимания. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики», «Олени и пастухи».			
40	Разучивание игр на развитие силы	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение подвижной игры «Горелки», «Игра в птиц».	«Белый шаман»		
41	Закрепление игр на развитие силы	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение подвижной игры «Хвостики», «День и ночь».			
42	Разучивание игр на внимание	Проведение разминки, в движении.			
43	Закрепление игр на внимание	Знакомство с разминкой на сохранение правильной осанки.	«Солнце»		

44	Разучивание игр на развитие координации движения	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Развитие выносливости.			
45	Закрепление игр на развитие координации движения	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазания по канату.			
46	Игровое занятие «Эстафеты»	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	«Рыбаки»		
47	Разучивание игр на развитие выносливости	Проведение разминки с мячом. Разучивание подвижной игры «Охота на волка».	«Охота на волка»		
48	Закрепление игр на развитие выносливости	Проведение разминки с мячом. Знакомство с эстафетами.			
49	Разучивание игр на развитие силы рук	Проведение разминки с мячом, подвижных игр.			
50	Закрепление игр на развитие силы рук	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами».			
51	Разучивание игр на развитие быстроты	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».			
52	Закрепление игр на развитие быстроты	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования виса на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель».			
53	Разучивание игр на развитие силы ног	Проведение разминки в движении. Разучивание правил подвижной игры «Успей поймать».			
54	Закрепление игр на развитие силы ног	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры игра «Лес, болото, озеро».			

55	Разучивание игр на развитие ловкости	Проведение разминки с мешочками. Разучивание правил подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».			
56	Закрепление игр на развитие ловкости	Проведение разминки в движении. Проведение тестирование бега на 30м. Разучивание подвижной игры «Каюр и собаки».			
57	Подготовка к сдаче ГТО	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение подвижной игры «Горелки», «Игра в птиц».			
58	Игровое занятие	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики».			
59	Разучивание игр на развитие координации движения	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами».			
60	Закрепление игр на развитие координации движения	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».			
61	Разучивание игр на развитие ловкости	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Повторение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание.			
62	Закрепление игр на развитие выносливости	Разучивание разминки на матах. Разучивание игры «Удочка».			
63	Подготовка к сдаче норм ГТО	Повторение разминки на матах. Повторение игры «Удочка».			
64	Игровое занятие	Повторение разминки на матах. Повторение игры «Удочка», «Смелые ребята».			

65	Разучивание игр на развитие координации	Знакомство с понятием «осанка». Знакомство с игрой «Успей убрать».			
66	Закрепление игр на развитие координации	Повторение понятия «осанка». Разучивание стойки на лопатках, «моста».			
67	Игровое занятие «Пионербол»	Проведение разминки в движении.			
68	Игровое занятие «Футбол»	Проведение разминки в парах. Подведение итогов.			

