

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского  
района «Люгинская основная общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
« 31 » 08 2023 г.



Директор МБОУ «Люгинская ООШ»  
Л.Н.Середина  
от 31.08 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВА  
ЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивные и подвижные игры»**

возраст детей - 8-11 лет

срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Пушкарев Иван Алексеевич.

педагог дополнительного образования

ст. Люга, 2023 г.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» спортивной направленности разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**1) Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**2) Актуальность и отличительные черты**

Программа «Спортивные и подвижные игры» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа «Спортивные и подвижные игры» несет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.06.2014 № 41);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и планируемых результатов начального общего и основного общего образования

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Минобрнауки 2015 г.);

Данная программа реализуется с учётом учебно-воспитательных условий и возрастных особенностей учащихся.

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

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия своего народа. В основе программы лежит системно – деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Практическая значимость** программы «Спортивные и подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Связь с другими программами.**

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах учебной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

**Целесообразность программы** Спортивные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию личности, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Занятия, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни. Таким образом, в «Спортивных и подвижных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

**Ценностные ориентиры содержания программы**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, программа «Спортивные и подвижные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся **универсальных компетенций**:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Отличительной особенностью программы** является её построение по **концентрическому принципу**. Учебно – тренировочные занятия из года в год проходят на основе повторения закреплённых знаний, умений и навыков с

одновременным углублением учебного материала, который подчиняется принципам: последовательности, доступности, идет по восходящей от простого к сложному.

Программой предусмотрен постепенный переход обучающихся первого и второго годов обучения от занятий чисто игрового характера физкультурно – спортивной направленности к занятиям более серьезного содержания (подготовка к отдельным спортивным дисциплинам).

**3) Адресат программы** - обучающиеся 8-11 летнего возраста. Количество обучающихся в группе: 10-15 человек

**4) Срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на один год обучения учащихся 3 – 5 класса, в возрасте 8 – 11 лет.

**5) Объем программы:** 34 часа

**6) Режим занятий:** занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества;
- формировать у учащихся основ здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр.

### **Основными задачами данного курса являются:**

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучение умению работать индивидуально и в группе;
- ✓ формирование гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, и соревновательной деятельности;
- ✓ освоение теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие природных задатков и способностей детей;
- ✓ воспитание доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- ✓ воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;

Данные цели и задачи отражают основную миссию школы, государственный заказ – создание оптимальных условий для развития личности с учётом её возможностей и познавательных интересов, получения ею качественного образования, позволяющего успешно самореализоваться в современном обществе

### 1.3. Содержание программы

#### 1) Учебный план

	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
1	<b>Физическая культура человека и общества</b>	3
2	<b>Подвижные игры</b>	19
3	<b>Спортивные соревнования</b>	12
	Всего	34

### 1.4. Содержание учебного плана

#### 1. Физическая культура человека и общества

Теория: Вводное занятие. Физическое воспитание и древняя культура. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры  
 Практика: Общеразвивающие физические упражнения

#### 2. Подвижные игры

Теория: Основные сведения о подвижных играх. Правила Т.Б.  
 Подвижные игры в системе физического воспитания.  
 Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин.  
 Теория/практика: Игры народов мира. Дворовые подвижные игры.  
 Практика: Подвижные игры для развития основных физических качеств.  
 Игры – эстафеты

#### 3. Спортивные соревнования

Теория: Соревнования как средство формирования коллективных отношений.  
 Развитие тактических способностей в соревнованиях  
 Практика: Соревнования по спортивным и подвижным играм. Зачетные соревнования и эстафеты

#### Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:  
 активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Спортивные и подвижные игры» являются:

#### **регулятивные УУД**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата и его оценка; определение общей цели и путей её достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

#### **Познавательные УУД**

ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации, значении физической культуры для трудовой деятельности.

#### **Коммуникативные УУД**

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**К концу первого года обучения обучающиеся должны:**

- знать общие сведения о зарождении физического воспитания;
  - уметь выполнять упражнения общей физической подготовки;
  - знать некоторые упражнения с мячом, скакалкой, обручем;
  - знать и уметь применить на практике способы выбора водящего в играх;
  - знать общие правила проведения и соревнований;
  - знать правила некоторых элементарных подвижных игр и игр разных народов;
  - уметь провести некоторые элементарные подвижные игры игр разных народов;
- уметь играть в некоторые виды подвижных и спортивных игр.

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график:**

Начало учебных занятий	1 сентября 2023года
Конец учебного года	31 мая 2024 года
Кол-во учебных недель	34 недели
Кол-во учебных дней	34

**2.2. Условия реализации программы**

Имеется спортзал, специальное оборудование.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию, а в каникулы по специальному расписанию.

При зачислении на кружок каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься

**2.3. Формы аттестации:**

**Способы определения результативности:**

Основной показатель работы отделения по спортивные и подвижные игры - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню

подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

**Контрольные игры** проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Календарные игры** применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. В процессе тренировок происходит повышение физической подготовленности занимающихся, обучение техническим приёмам защиты и нападения, обучение тактическим действиям в защите и нападении, интегральная и игровая подготовка.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, группируются основе классификации средств.

Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные, делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относятся и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединены в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решаются соответствующие задачи.

В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с



упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства используют по-разному, применяются различные методы. Кроме этого, учитывается то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняются, создается основа для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучаются индивидуальные тактические действия и т.д.

В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуется, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования.

Соревнования - важный компонент подготовки спортсменов и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация)

## **2.4. Оценочные материалы**

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих выполнению программы;
- определения уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся:*

- тестирование для определения теоретической подготовленности;
- контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: волейбол);
- выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в

соревнованиях).

Итоговая аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения (май), текущая аттестация проводится в середине учебного года (декабрь). Расписание проведения итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Контроль подготовленности волейболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

#### **Критерии оценивания**

- Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе опроса по разработанным для каждой темы вопросам в конце каждого структурного элемента учебного процесса (четверть, год). - Уровень физической подготовленности обучающихся оценивается сообразно имеющимся

региональным нормативам и соответственно системы их реализации

- Уровень технической подготовленности обучающихся оценивается по мере прохождения тех или иных способов двигательной деятельности.

- Уровень интереса обучающихся к физической культуре вообще и учебному предмету в частности, оценивается с помощью анкетирования в конце каждого учебного года.

#### **Примерные нормы оценок**

При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание

сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях; «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или

напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

### **Система оценивания в целом, отдельных заданий**

Каждое из заданий считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

Оценка знаний и умений учащихся производится по пятибалльной системе.

Ставится отметка:

«2» - менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

## **2.5. Материально-техническое оснащение занятий.**

Для занятий в секции необходимо иметь:

- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, ракетки, кегли,

- спортивная мебель: стенка гимнастическая, скамейки, маты, канат для лазания, сетка;

- подручный и игровой материал: веревки, фишки, воздушные шары,

- природный материал: шишки, желуди, палочки, снежки, различные деревяшки, камешки и пр;

- средства для учителя: свисток, секундомер;

- средства для оказания первой медицинской помощи: аптечка

В процессе игр можно использовать предметы мебели (в помещении) - стулья, столы; на открытом воздухе предметы природы: деревья, горки, пеньки и др.

Разнообразие подвижных игр предполагает варьирование при выборе места проведения. Игры можно проводить в помещении (стандартный спортивный зал, рекреации школы, актовый зал, а также помещение обыкновенного класса); для игры можно использовать оборудованные спортивные площадки, любые асфальтированные площадки небольшого размера, поляны, скверы.

## **2.6 Рабочая программа Учебно-тематический план**

№ п\п	Наименование разделов и тем		
		Т	Пр
1.	<b>Физическая культура человека и общества</b>	2	1
1.1	Вводное занятие. Физическое воспитание и древняя культура	1	-
1.2	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры	1	-

1.3	Общеразвивающие физические упражнения	-	1
2.	<b>Подвижные игры</b>	6	13
2.1	Основные сведения о подвижных играх. Правила Т.Б.	1	-
2.2	Подвижные игры в системе физического воспитания	1	-
2.3	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	2	
2.4	Подвижные игры для развития основных физических качеств	-	6
2.5	Игры народов мира	1	2
2.6	Игры – эстафеты	-	2
2.7	Дворовые подвижные игры	1	3
3.	<b>Спортивные соревнования</b>	2	10
3.1	Соревнования как средство формирования коллективных отношений.	1	-
3.2	Развитие тактических способностей в соревнованиях	1	-
3.3	Соревнования по спортивным и подвижным играм	-	6
3.4	Зачетные соревнования и эстафеты	-	4
	Итого:	10	24
		34ч	

## 2.7. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Планируемые результаты:

- чувство сопричастности к жизни детского коллектива, осознание себя членом коллектива;
- уважительное отношение к истории страны, осознание себя ее гражданином;
- развитие любознательности и кругозора обучающихся;

- адекватная самооценка обучающимися уровня деятельности в объединении;
- позитивное отношение к жизни;
- желание участвовать в творческой деятельности.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

### Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	День Учителя. День самоуправления	вовлечение учащихся в активную общественную жизнь и управление школой; формирование у учащихся опыта организации и проведения общественных мероприятий, - сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу	Октябрь
	Декада пожилых. Мастер-класс «Я и моя бабушка»	Популяризация национальных традиций, танцев; повышение интереса к народной культуре	Октябрь
	Школьная новогодняя постановка «Новогоднее приключение»	творческой самореализации детей и подростков, развития их творческого потенциала	Декабрь
	Концерт, посвященный Дню Победы	воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям, чувства уважения к ветеранам Великой Отечественной войны и труженикам тыла	Май
Нравственное и духовное воспитание	Праздник-концерт для мам «Нашим мамам дорогим - мы «спасибо» говорим»	воспитывать любовь к матери, Создание условий для творческой самореализации детей и подростков, развития их творческого потенциала;	Ноябрь
	«Родительская декада»	Привлечение родителей к	Ноябрь

		совместной деятельности с детьми	
	Республиканский конкурс социальных проектов «ДОБРОдел» (как номинация Межрегионального конкурса «Марафон проектов»)	Формирование здорового образа жизни, вовлечение учащихся в активную общественную жизнь и управление школой	март-апрель 2024
	Участие в школьном образовательном событии Ярмарка «Кватчи Арбат»	Развитие творческих способностей обучающихся	Март
	Торжественная линейка, посвященная Последнему звонку	Содействие развитию художественного творчества среди детей и подростков	Май
Интеллектуальное воспитание	Интернет - конкурсы	Предоставление возможности принять участие в конкурсах Всероссийского масштаба	Ноябрь
	Фестиваль-конкурс детского творчества «Лызгырлыос – шыркунъёс» (1-11 кл.), отчет по работе объединений дополнительного образования, праздничная программа по итогам за учебный год.	Создание условий для творческой самореализации детей и подростков, развития их творческого потенциала; Выявление одаренных и мотивированных детей в области ДПТ	Май
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Беседа «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах»	Познакомить обучающихся с правилами дорожного движения	Сентябрь
	Проведение инструктажа по ТБ	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях; при работе с инструментами (ножницы, иглы, булавки и т.д.)	Сентябрь
	Республиканский конкурс детской и молодежной непрофессиональной социальной рекламы	Формирование здорового образа жизни, вовлечение учащихся в активную общественную жизнь и	сентябрь-декабрь 2023

	«Измени мир к лучшему»	управление школой	
	Районный этап конкурса «Таланты и поклонники»	Формирование и закрепление навыков грамотного поведения в условиях пожара и других чрезвычайных ситуациях	Январь
	Республиканский фестиваль-конкурс социальных театров «Равный – равному»	Формирование здорового образа жизни, вовлечение учащихся в активную общественную жизнь и управление школой	февраль-апрель 2024
	Республиканский конкурс детско-юношеской журналистики «Актуально.udm» для обучающихся образовательных организаций в Удмуртской Республике	Формирование здорового образа жизни, вовлечение учащихся в активную общественную жизнь и управление школой	март-май 2024
	Подготовка флешмоба к Всемирному дню здоровья. Спортивные состязания среди объединений	Формирование здорового образа жизни, вовлечение учащихся в активную общественную жизнь и управление школой; формирование у учащихся опыта организации и проведения общественных мероприятий	Апрель

### 3. Литература

#### 3.1. Литература для учителей

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.В. Былеева, В. Г.Яковлев. - М.: ФиС, 1989.- 216 с.
2. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. - М.: ФиС, 1980.- 217с.
3. Геллер Е.М. Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск.: Народная Асвета, 1960.- 63с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев.- М.: ФиС, 1991.- 73с.
5. Гусак Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе / Ш.З. Гусак.- М.:

ФиС, 1965.- 98с.

6. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1971.- 92с.

7. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: ФиС, 1987.- 132с.

8. Наймитова Э. Спортивные игры / Э. Наймитова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.- 52с.

9. Палиевский С.К. Физкультура в семье / С.К. Палиевский, Е.П. Тук.- М.: ФиС, 1984.- 94с.

10. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 1990.- 188 с.

11. Соколов А.А. Городки / А.А. Соколов.- М.: ФиС, 1967.- 73 с.

12. Васильков Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: ФиС, 1985, 80с.

### **3.2. Литература для обучающихся**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / - М.: ФиС, 1982.- 185 с.

2. Гармаш И.И. Игры и развлечения /– Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.

3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /– М.: Просвещение, 1986, 79 с.

4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / - М.: ФиС, 1976.- 253 с.

5. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.

6. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.

7. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.

8. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.

9. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

10. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.

## **4. Приложение**

### **4.1. Игры и их классификация**

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего



выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к

окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булав", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

#### **Описание игр и эстафет.**

**«Салки».** Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

**«Вызов номеров».** Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булав. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и

возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

**«Пустое место».** Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

**«Команда быстроногих».** Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**«День и ночь».** Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

**«Эстафета с булавами».** Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

**«Встречная эстафета».** Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

**«Круговая охота».** Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их

поймать.

**«Кто подходил?»** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

**«Белый медведь»** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не

будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**« Два Мороза».** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

**«Мяч»** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в круг, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Метание в цель».** Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах».** Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

**«Подвижная цель».** Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

**«Мяч соседу».** Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

**«Передал - садись».** Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Быстрая передача».** Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

**«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

**«Не давай мяча водящему».** Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим

становится игрок, делавший последнюю передачу.

**«Мяч среднему».** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**«Охотника и утки».** Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

**«Гонка мячей по кругу».** Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

**«Гонка мячей по рядам».** Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим

соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Встречная эстафета с мячом».** Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

**«Эстафета с ведением мяча»** Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками

от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

**«Бомбардировка».** Игроков делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

**«Перестрелка».** Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посередине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

**Белорусская подвижная игра «Лянок».** На земле рисуют кружки - гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры.

*Правила игры.* Побеждает тот, кто займет последнее свободное гнездо.

**Русская народная игра «Корзинки»** Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Дети водящей пары не должны убегать далеко от остальных играющих. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чье имя назвали, убегает, на его место встает игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

**Латышская народная игра «Птица без гнезда» («Путнс без лигздас»)** Играющие делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т. е. ближе к кругу, - гнездо, второй за ним - птица.



В центре круга чертят небольшой кружок - там водящий. Он считает: «Раз...» - игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» - игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо; «Три!» - птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. При повторении игры дети меняются ролями. *Правила игры.* Птицы вылетают только на счет «Три!». Водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.

**Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух»** («Хох, джюр, крак, от».) Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, встает на расстоянии одного шага за круг и стоит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот встает за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

*Правила игры:* Игрок, допустивший ошибку, встает на расстоянии одного шага за круг и стоит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот встает за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

**Подвижная игра народов севера «Ловкий оленевод».** *Правила игры:* бросать мяч можно только с условного расстояния. В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3-4 м. от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, у кого будет наибольшее число попаданий в оленя.

**«Борьба за флаг»** (игра народов Кавказа) *Правила игры:* Участвуют две команды. Территория лагеря условно делится на 2 равные половины (можно провести черту или обозначить ориентиры). Каждая команда вешает свой флаг на доступном, видном месте. Задача обеих команд - захватить флаг противника и пронести его на свою территорию, не будучи осаленным.

**«Журавли – журавли» (Къру-къру)** В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят

начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д.

*Правила игры.* Упражнения выполняются всевозрастающем темпе, переходящем в бег до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.