

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шилан
муниципального района Красноярский Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № _____
От _____ 202_г.
Руководитель МО

Проверено
Зам.дир.по УВР
_____ Мартынова В.Е.
«__» _____ 202_г.

Утверждаю
Приказ № _____
от _____ 202_г.
Директор ГБОУ СОШ с. Шилан
_____ Тынянов Н.П.

Подписано цифровой подписью: Тынянов Николай Петрович
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120С363337353031343438393632,
1.2.643.100.3=120В3131363331363538363432,
email=ekaterinovskya@mail.ru, c=RU, st=Самарская область,
l=с.Красный Яр, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ШИЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ, givenName=Николай Петрович, sn=Тынянов,
title=директор, cn=Тынянов Николай Петрович
Дата: 2022.09.09 14:56:04 +04'00'

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Игры народов мира»
1-3 классы
(спортивно-оздоровительное направление)**

с.Шилан

2022г.

Пояснительная записка.

Актуальность: Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Русские народные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. 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, стимулирует переход детского организма к более высокой степени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышлению и самостоятельности действий.

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

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством

педагогики, способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества детей.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

Учёт возрастных особенностей физического воспитания учащихся начальной школы, к которым относятся недостаточность развития мышечной силы, некоторая неустойчивость сердечной деятельности, повышенный обмен веществ, несовершенство в координации, силе и ловкости движений, относительно быстрая утомляемость, недостаточный уровень волевых и других качеств, малый запас знаний о своих двигательных возможностях, дают нам основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, которые по специфическому влиянию, оказываемому на личность ребёнка, являются наиболее действенным средством воспитания.

Цели достигаемые при реализации рабочей программы

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной школы целевых установок, навыков, умений, знаний и компетенций, определяемых личностными, общественными, семейными, государственными потребностями и возможностями ребенка младшего возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе,

-духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающие принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей, -укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры народов мира» по своему содержанию тесно соприкасается с темами других предметов.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события , этого периода. Важно познакомить детей с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя , но и во время мышечного движения.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой обучения по данной программе является спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся.

Приоритетными методами её организации служат методы игры в различных вариантах. Все виды игровой деятельности направлены на освоение различных технологий работы со спортивным инвентарём.

Данные мероприятия всегда имеют положительное влияние, большинство игр включает естественные движения – бег, прыжки, метание, ловлю, выполняемые при участии большого числа крупных мышц, что заставляет усиленно работать органы дыхания и кровообращения.

Ценность игровых форм обучения состоит в том, что они позволяют давать общее и довольно энергичное физиологическое воздействие на организм без резких степеней утомления.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры. Разучивание игр.
4. Проведение игр.

Информация о количестве учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа.

Рабочая программа рассчитана на 68 ч. на 1 год обучения (2 часа в неделю, 1-4 класс).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры народов мира» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры народов мира» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего часов
1.	Подвижные игры	4,5	13,5	18
2.	Народные игры	4,5	10,5	14
3.	Игры на развитие психических процессов	4,5	13,5	18
4.	Подвижные спортивные игры	4,5	13,5	18
	ИТОГО			68

Календарно-тематический поурочный план

№ п/п	Тема/раздел	Кол-во уроков	Дата	Тема урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
1.	Подвижные игры	18 часов		Режим дня. Игра «Белые медведи».	Беседа. Правила игры. Проведение игры.
2.				Занятие на ортопедической	Пройти по ортопедической дорожке

			дорожке. Подвижная игра «Пустое место».	прямо,. Правым, левым боком. Правила игры. Проведение игры.
3.			Азбука закаливания. Подвижная игра «Пустое место».	Беседа. Правила игры. Проведение игры
4.			Подвижная игра «Пятнашки».	Правила игры. Проведение игры
5.			Можно ли самому «творить здоровье?» «Космонавты»	Беседа. Правила игры. Проведение игры
6.			Комплекс утренней гимнастики «Проснись». «Бездомный заяц».	Правила игры. Проведение игры
7.			Твоя осанка. Подвижная игра «Гусь и утки».	Беседа. Правила игры. Проведение игры
8.			Комплекс утренней гимнастики «Силачи». Подвижная игра «Второй лишний».	Правила игры. Проведение игры
9.			Как одеваться в разные времена года. Подвижная игра «Третий лишний»	Беседа. Правила игры. Проведение игры
10.			Игра «Беги за мной».	Правила игры. Проведение игры
11.			Чистота и порядок. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Беседа. Правила игры. Проведение игры
12.			Занятие на ортопедической дорожке. Игра «Вызов	Правила игры. Проведение игры

				номеров».	
13.				Личная гигиена. Подвижная игра «Зайцы, сторож и жучка».	Беседа. Правила игры. Проведение игры
14.				Комплекс утренней гимнастики без предметов. Игра «День и ночь».	Правила игры. Проведение игры
15.				Близорукость и её предупреждение. Игра «Пастух и овцы».	Беседа. Правила игры. Проведение игры
16.				Комплекс упражнений в равновесии «Пожарники». Игра «Караси и щука»	Правила игры. Проведение игры
17.				Занятие на ортопедической дорожке. Игра «Воробьи - вороны».	Правила игры. Проведение игры
18.				Занятие на ортопедической дорожке. Игра «Поезд»	Правила игры. Проведение игры
19.				Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
20.	Народн ые игры	14 часов		Твои физические способности. Разучивание комплекса «Веселый дождик».	Правила игры. Проведение игры.
21.				Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

22.			Вода и питьевой режим. Разучивание игры «Ловля обезьян».	Правила игры. Проведение игры.
23.			Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.
			Советы доктора Воды. Разучивание игры «Медведи и пчелы».	Правила игры. Проведение игры.
24.			Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
25.			Когда и как возникли физическая культура и спорт. Разучивание игры со скакалкой.	Правила игры. Проведение игры.
26.			Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.
27.			Закаливание обливанием и обтиранием. Веселая эстафета.	Правила игры. Проведение игры.
28.			Что такое физическая культура. Разучивание общеразвивающих игр «Мы веселые ребята».	Правила игры. Проведение игры.
29.			Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.
30.			Правильная осанка и её значение для здоровья. ОРУ для формирования осанки «Журавлики».	Правила игры. Проведение игры.
31.			Причины возникновения травм. Игра «Карусель».	Правила игры. Проведение игры.

32.	Игры на развитие психических процессов	18 часов		Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».
33.				Упражнения и игры на внимание.	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
34.				Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
35.				Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
36.				Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».
37.				Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».
38.				Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
39.				Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
40.				Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
41.				Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
42.				Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
43.				Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.
44.				Игра с прыжками «Попрыгунчики-	Правила игры. Проведение игры.

				воробушки»	
45.				Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.
46.				Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.
47.				Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.
48.				Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.
49.				Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения перемещение.
50.				Игра «Выставка картин»	Правила игры. Проведение игры.
51.				игра «Успей встать в пару»	Правила игры. Проведение игры.
52.				Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
				Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз», «Подвижная цель».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
53.				Игра с мячом «Овладей мячом».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
54.				Весёлые старты с ведением мяча.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
55.				Игра «Снайперы»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
56.	Подви жные, спорти	18 часов		Подвижная игра «Перестрелка».	Комплекс ОРУ со скакалкой.
57.				Игра с прыжками	Правила игры.

	вные игры		«Удочка»	Проведение игры.
58.			Игры на свежем воздухе пионербол, «Метко в цель».	Правила игры. Проведение игры.
59.			Игра «Борьба за мяч».	Правила игры. Проведение игры.
60.			Игра в мини-баскетбол.	Правила игры. Проведение игры.
61.			Игра «Защита укрепления», «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.
62.			Игра «Обгони мяч».	Построение. Строевые упражнения, перемещения.
63.			Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.
64.			Игра «Перестрелка».	Совершенствование координации движений.
65.			Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
66.			Игра мини-баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
67.			Футбол	Проведение игры.
68.			Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.

Содержание программы.

Раздел I: Подвижные игры.

Правила игры: «**Белые медведи**».

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

Содержание игры. "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.

Правила игры: 1. "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.

Правила игры: «Пустое место».

Правила игры. Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки – это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место. Кому первому это удастся – остается на этом месте, а второй становится водящим.

Правила игры: «Пятнашки»

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах - он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись

от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

Правила игры: «Космонавты».

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля - Луна - Земля)

З-М-З (Земля - Марс - Земля)

З-Н-З (Земля - Нептун - Земля)

З-В-З (Земля - Венера - Земля)

З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".

Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

Правила игры: «**Бездомный заяц**».

Правила игры. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц.

Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Правила игры: «**Гуси – утки**»

Все садятся в круг на корточки. Водящий ходит вокруг всех и дотрагиваясь до каждого говорит: «утка». Как только водящий дотрагивается и говорит: «гусь», то этот игрок должен догнать водящего, а водящий должен занять место игрока. И т.д.

Правила игры: «**Третий лишний**».

Правила игры. Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснётся

«ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.

Правила игры: **«Силачи».**

Количество игроков: двое

Дополнительно: нет

Двое примерно равных по комплекции детей усаживаются спина к спине, крепко упираются друг в друга и пытаются встать в этом положении на ноги (со сцепленными руками или без).

После этого надо снова сесть, так же крепко упираясь друг в друга.

Правила игры: **«Рыбаки и рыбки».**

3 – 4 «рыбака» держаться за руки (держат невод). Остальные дети – «рыбки» медленно двигаются по залу- «плавают от одного берега до другого».

Эй, вы, кильки и бычки!

- Что вам надо, рыбачки?

Будем вас сейчас ловить

И в бочоночках солить.

- А мы дырочку найдем

И от вас все уплывем.

«Рыбаки», не размыкая рук, ловят «рыбок». Пойманные «рыбки» примыкают к рыбакам – «невод» становится все длиннее. Главное - не размыкать рук, иначе «сеть порвется» и «рыбки» освободятся. Когда «рыбок» остается немножко, «рыбки» и «рыбаки» меняются местами.

А есть еще рыболовы спортсмены. Это соревнование – когда выбирают самого лучшего рыбака.

Правила игры: **«Вызов номеров».**

В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее _ линия финиша.

Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, оббегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызывать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до стойки – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: «Зайцы, сторож и жучка».

Из играющих выделяются сторож и Жучка, остальные — зайцы. На площадке обозначаются: с одной стороны — норы зайцев, с другой — огород и за огородом — двор Жучки и дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40—60 см протягивается веревочка — забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой — дома. По сигналу учителя первые 8—10 зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и оказываются в огороде, где начинают, есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладони). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или под-ползанием, не касаясь веревки. После второго хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).

Правила: пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линии нор, догонять нельзя.

Правила игры: «День и ночь».

Количество игроков от 5 и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 30х10 метров. Две команды становятся спиной друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м посередине площадки. Перед каждой командой в 10—15 м за линией находится ее Дом. Одна команда — «День», другая — «Ночь». Если ведущий произносит слово «день», команда с этим названием убегает в свой дом, а другая ее догоняет. При слове «ночь» команды меняются ролями. Выигрывает команда,

игроки которой осалят большее число соперников. Для соблюдения равных условий важно, чтобы обе команды участвовали в ловле игроков одинаковое число раз.

Правила игры: « Караси и щуки».

Подготовка. 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".

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. 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".

Правила игры: «Воробьи вороны»

Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит «вороны», либо – «воробьи». Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьев. Если называют команду воробьев, то они догоняют ворон (можно договориться о том, чтобы та команда, которую называют, убегала). Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно

сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах.

Выявляются победители.

Примечание: догоняющие ловят до тех пор, пока убегающие не забегают за некоторую линию, начерченную на поле.

Раздел II: Народные игры.

Правила игры: «У медведя во бору»

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу.

Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Правила игры: «Филин и пташки»

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал "Филин!" все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении.

Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

Правила игры: **«Горелки»**

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звезды горят,

Журавли кричат:

- Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Правила игры: **«Кот и мышь»**

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными

руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

Правила игры: «**Карусель**».

Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Дети останавливаются.

Подвижная игра: «**Блуждающий мяч**».

Все играющие становятся в круг, лицом внутрь круга. Они передают друг другу мяч. Водящий бежит вне круга, позади игроков, передающих мяч. Его задача дотронуться до мяча рукой. Как только это ему удалось, он становится в круг, на место игрока, в руках которого был мяч в тот момент, когда водящий дотронулся до него. Теперь игрок выходит за круг и выполняет роль водящего. (Игра повторяется три раза).

Правила игры: «**Мы веселые ребята**».

Участники делятся на две команды. Одна команда играет роль *догоняющих*, вторая – *убегающих*. Команды играющих выстраиваются в линию на разных концах игрового поля. По команде обе команды начинают двигаться навстречу друг к другу, говоря: *Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!* Как только кончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают. Команды

меняются ролями. Победители определяются по количеству пойманных.

Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегают за свою линию.

Раздел III: Игры на развитие психических процессов

При проведении игр педагогу рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.
5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.
6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.
7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.
8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

Методическое пособие:

1. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва, Е. П. Киселёва. – М.: Планета, 2013. – (Учение с увлечением)

2. Григорьев Д. В. внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

Оборудование используемое в течении года :

1. Система контроля и мониторинга качества знаний PROClass – 13 пультов со встроенными чипами в комплекте с инструктивно-методическими материалами для педагогов начальной ступени.
2. Документ – камера Ken-a-vision 7880 Auto Focus Vision Viewer с программным обеспечением (русифицированным) в комплекте с инструктивно-методическими материалами для педагога начальной ступени обучения с рекомендациями по использованию документ- камеры в образовательном процессе. – 1 шт.
3. Методическое пособие для педагога с инструкциями по использованию системы контроля и мониторинга качества знаний в образовательном процессе (digipack DVD+ брошюра) – 1 шт.
4. Интерактивная доска Triumph Board 78 Dual Touch – 2 шт.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к ее содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Дает краткие указания, поддерживает и

регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу.

..Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 19 Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.