

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 22»
протокол от 03.08.2021 № 27

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 16.08.2021 № 211

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ МИРА»

базовый уровень сложности

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 4 года

Форма обучения: очная

Количество часов: 135 час.
Продолжительность занятий: 40 мин.

Разработчики:

Нахалова И.А., учитель начальных классов, высшая квалификационная категория;
Паршикова Т.В., учитель начальных классов, высшая квалификационная категория;
Попова М.В. учитель начальных классов, первая квалификационная категория;
Городишенина О.И., заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Вологда
2021 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Планируемые результаты.....	5
2. Содержание программы.....	5
3. Тематическое планирование.....	6
4. Формы аттестации.....	10
5. Учебный план.....	10
6. Календарный учебный график	10
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	12
8. Оценочные материалы.....	13
9. Методические материалы.....	15
Приложение. Требования по технике безопасности при реализации программы	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры народов мира» (базовый уровень) (далее – программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28 сентября 2020 года).

Программа составлена с учетом Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 года № 09-3564), Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 года № 09-1672).

Актуальность программы.

МБОУ «СОШ № 22» - школа толерантного, поликультурного и гражданско-патриотического воспитания.

Подвижная игра - средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, сноровки.

Подвижные игры народов мира помогают обучающимся школы понять, что объединяет людей разных национальностей, развивают интерес к культуре народов мира. Подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы - обучающиеся 7-12 лет.

Форма обучения – очная.

Форма реализации программы – аудиторная.

Цель программы: развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

Результатом реализации программы является устойчивый интерес к игровой деятельности, расширение кругозора.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

2. Содержание программы

1 класс (33 часа)

Знакомство с играми с незначительной психофизической нагрузкой. Ознакомление с особенностями русских народных игр. Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Знакомство с особенностями марийских народных игр. Знакомство с особенностями осетинских народных игр. Знакомство с особенностями татарских народных игр. Знакомство с правилами карельских народных игр. Знакомство с правилами удмуртских народных игр. Знакомство с правилами чувашских народных игр. Знакомство с правилами якутских народных игр. Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока. Знакомство с особенностями украинских народных игр. Знакомство с особенностями белорусских народных игр.

2 класс (34 часа)

Ознакомление с особенностями игр умеренной психофизической нагрузкой. Ознакомление с особенностями игр с тонизирующей психофизической нагрузкой. Ознакомление с особенностями мордовских народных игр. Совершенствование разученных татарских народных игр. Совершенствование разученных белорусских народных игр. Ознакомление с особенностями латышских народных игр. Ознакомление с особенностями

азербайджанских народных игр. Совершенствование разученных украинских народных игр. Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Ознакомление с особенностями бурятских народных игр. Ознакомление с особенностями якутских народных игр. Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр. Ознакомление с особенностями еврейских народных игр. Ознакомление с особенностями эстонских народных игр. Закрепление игр, разученных в течение учебного года.

3 класс (34 часа)

Совершенствование разученных русских народных игр. Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр. Ознакомление с особенностями осетинских народных игр. Ознакомление с особенностями чувашских народных игр. Ознакомление с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока. Совершенствование разученных белорусских народных игр. Знакомство с особенностями узбекских народных игр. Знакомство с особенностями туркменских народных игр. Знакомство с особенностями армянских народных игр. Совершенствование разученных украинских игр. Знакомство с особенностями игр стран Европы. Знакомство с особенностями игр Восточной Азии. Знакомство с особенностями американских игр. Знакомство с особенностями игр африканского континента. Знакомство с особенностями среднеазиатских игр.

4 класс (34 часа)

Совершенствование разученных игр народов Дальнего Востока. Ознакомление с особенностями татарских народных игр. Знакомство с особенностями тувинских народных игр. Совершенствование разученных белорусских народных игр. Совершенствование разученных украинских игр. Совершенствование разученных игр Восточной Азии. Совершенствование разученных игр африканского континента. Совершенствование разученных среднеазиатских игр. Знакомство с особенностями русских народных хороводных игр. Знакомство с особенностями прибалтийских народных игр.

3. Тематическое планирование

1-й класс		
№ занятия	Тема занятия	Количество часов
	Раздел 1. Знакомство с играми с разной психофизической нагрузкой	3
1 – 3	Знакомство с играми с незначительной психофизической нагрузкой: «Чья лошадка быстрее», «Почтальон». Закрепление и совершенствование разученных игр	3
	Раздел 2. Знакомство с особенностями игр разных народов	30
4-5	Знакомство с русскими народными играми: «Ляпки», «Заря». Совершенствование разученных игр.	2

6 – 7	Ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр: «Гуси – лебеди», «Жмурки», «У медведя во бору». Совершенствование разученных игр.	2
8	Закрепление разученных русских народных игр.	1
9	Знакомство с особенностями карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»	1
10-11	Знакомство с правилами карельской народной игры: «Пятнашки на санках», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
12 – 13	Знакомство с правилами татарской народной игры: «Лисички и курочки», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
14 – 15	Знакомство с особенностями татарских народных игр: «Хлопушки», «Займи место». Совершенствование разученных игр.	2
16 – 17	Знакомство с особенностями осетинских народных игр: «Перетягивание», «Борьба за флажки», «Жмурки». Совершенствование разученных игр.	2
18 – 19	Знакомство с особенностями марийской народной игры: «Биляша». Совершенствование разученной игры.	2
20 – 21	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Разучивание и проведение игр: «Липкие пеньки», «Табун», «Волк и ягнята». Совершенствование разученных игр	2
22 – 23	Знакомство с правилами удмуртской народной игрой: «Игра с платочком», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
24 – 25	Знакомство с правилами чувашской народной игры: «Луна или Солнце», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
26 – 27	Знакомство с правилами якутской народной игры: «Один лишний». Русская народная игра «Третий лишний» (сравнение игр). Совершенствование разученных игр	2
28 – 29	Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Льдинки, ветер, мороз», «Рыбаки и рыбки». Совершенствование разученных игр.	2
30 – 31	Знакомство с особенностями украинских народных игр: «Колдун», «Печки». Совершенствование разученных игр.	2
32 – 33	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Прела – горела», «Заяц – месяц», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	Всего за год	33
	2-й класс	
	Раздел 1. Знакомство с играми с разной психофизической нагрузкой	4
1 – 2	Ознакомление с особенностями игр умеренной психофизической нагрузкой: «Колечко», «Жмурки в кругу». Совершенствование разученных игр.	2
3 – 4	Ознакомление с особенностями игр с тонизирующей психофизической нагрузкой: «Журавли и лягушки», «В шляпах». И их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	Раздел 2. Знакомство с особенностями игр разных народов	30
5 – 6	Ознакомление с особенностями мордовской народной игры: «Раю – раю», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
7 – 8	Ознакомление с особенностями татарской народной игры: «Угадай и догони», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
9 – 12	Ознакомление с особенностями белорусских народных игр:	2

	«Мельница», «Охотники и утки», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	
13 - 14	Ознакомление с особенностями латышской народной игры «Птица без гнезда» и её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
15 – 16	Ознакомление с особенностями азербайджанской народной игры «Вытащи платок» и её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
17 – 18	Ознакомление с особенностями украинских народных игр: «Хлебец», «Перепёлочка», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
19 – 20	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр: «Медный пень», «Палка кидалка». Совершенствование разученных игр.	2
21 – 22	Ознакомление с особенностями бурятских народных игр: «Бабки – лодыжки», «Иголка, нитка, узелок». Совершенствование разученных игр.	2
23 – 24	Ознакомление с особенностями якутских народных игр: «Летающий диск», «Соколиный бой», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
25 – 26	Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр: «Бег к реке», «Выбей из круга». Совершенствование разученных игр.	2
27 – 28	Разучивание дагестанских народных игр: «Палочки – стукалочки», «Слепой медведь». Совершенствование разученных игр.	2
29 – 30	Ознакомление с особенностями еврейских народных игр: «Есть у нас козлик», «Найди афикоман», «Свинон». Совершенствование разученных игр.	2
31 – 33	Ознакомление с особенностями эстонских народных игр: «Черное и белое», «Щелчок», «Сторож». Совершенствование разученных игр.	2
34	Закрепление игр, разученных в течение учебного года.	1
	Всего за год	34
	3 класс	
	Раздел 1. Знакомство с особенностями игр разных народов	34
1 – 2	Ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр: «Почта», «Коршун», «Пчёлки и ласточки». Совершенствование разученных игр.	2
3 – 4	Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр: «Подними платок», «Слепой медведь», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
5 – 6	Ознакомление с особенностями осетинских народных игр: «Чепена», «Метание с плеча». Совершенствование разученных игр.	2
7 – 8	Ознакомление с особенностями чувашской народной игры: «Хищник в море». Совершенствование разученной игры.	2
9 – 10	Ознакомление с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Смелые ребята», «Отбивка оленей». Совершенствование разученных игр.	2
11 – 12	Знакомство с особенностями белорусской народной игры: «Хлоп, хлоп, убегай!». Совершенствование разученной игры.	2
13 – 14	Разучивание белорусской народной игры: «Жмурки». Совершенствование разученной игры.	2
15 – 16	Знакомство с особенностями узбекской народной игрой «Оксак – карга», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
17 – 18	Знакомство с особенностями туркменской народной игры «Ягульга – таусмак», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2

19 – 20	Знакомство с особенностями армянской народной игры «Статуя», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
21 – 22	Разучивание украинской народной игры «Хромая утка». Совершенствование разученной игры.	2
23 – 24	Знакомство с особенностями украинских игр: «Командные прятки», «Кватч». Совершенствование разученных игр.	2
25 – 26	Знакомство с особенностями игр стран Европы: «Три камешка», «Кварто». Совершенствование разученных игр.	2
27 – 28	Знакомство с особенностями игр Восточной Азии: «Шарик в ладони», «Аист и лягушка», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
29 – 30	Знакомство с особенностями американских игр: «Возьмите – положите», «Боевые змеи», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
31 – 32	Знакомство с особенностями игр африканского континента: «Сенет», «Манкала». Совершенствование разученных игр.	2
33 – 34	Знакомство с особенностями среднеазиатских игр: «Белая палочка», «Булава», «Вытащи платок», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	Всего за год	34
4 класс		
Раздел 1. Знакомство с особенностями игр разных народов		34
1 – 2	Ознакомление с особенностями игр народов Дальнего Востока: «Ручейки, озёра», «Олени упряжки». Совершенствование разученных игр.	2
3 – 4	Ознакомление с особенностями татарской народной игры: «Перехватчики». Совершенствование разученной игры.	2
5 – 6	Знакомство с особенностями тувинской народной игры: «Стрельба в мишень», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
7 – 8	Разучивание игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Солнце», «Ловля оленей». Совершенствование разученных игр.	2
9 – 10	Знакомство с особенностями белорусской народной игры: «Посадка картошки», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
11 – 12	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Мороз», «У Мазая», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
13 – 14	Знакомство с особенностями украинских игр: «Колокол», «Квадрат», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
15 – 16	Знакомство с особенностями игр Восточной Азии: «Атья – патья», «Уголки», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
17 – 18	Знакомство с особенностями игр африканского континента: «Болотуду», «Вари». Совершенствование разученных игр.	2
19 – 20	Знакомство с особенностями среднеазиатских игр: «Джамбуль», «Ашички». Совершенствование разученных игр.	2
21 – 22	Знакомство с особенностями русских хороводных игр: «Колпачок», «Жмурки на местах». Совершенствование разученных игр.	2
23 – 24	Знакомство с особенностями русских народных игр: «Шлёпанки», «Дедушко - медведушко», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
25 – 26	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Мельница», «Иванка», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
27 – 28	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Михасик»,	2

	«Ленок», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	
29 – 30	Знакомство с особенностями татарских народных игр: «Спутанные кони», «Скок - перескок», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
31 – 32	Знакомство с особенностями татарской народной игры: «Продаем горшки», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
33 – 34	Знакомство с особенностями прибалтийских народных игр: «В речку – на берег», «Сельдь», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	Всего за год	34

4. Формы аттестации

Оценка достижения планируемых результатов освоения осуществляется в форме выполнения тренировочных и игровых заданий, путем проведения спортивного праздника, викторина.

Формы контроля достижений обучающихся:

- выполнение тренировочных, игровых заданий.

Форма промежуточной аттестации:

- спортивная викторина (праздник).

5. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 класс					
1.	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	3	2	1	Выполнение тренировочных заданий
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	30	14	16	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
2 класс					
1.	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	4	2	2	Выполнение тренировочных заданий
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	30	13	17	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
3 класс					
1.	Знакомство с играми с				

	психофизической нагрузкой				
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	34	17	17	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
4 класс					
1.	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой				
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	34	17	17	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
	Итого:	135	65	70	

6. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятий ¹	Форма занятий	Кол-во часов	Название раздела	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение тренировочных заданий
2.	октябрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение тренировочных заданий
3.	ноябрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
4.	декабрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
5.	январь	2 половина уч. дня (по расписанию),	Практическое занятие	2	Знакомство с особенностями игр разных	Кабинет начальных классов	Выполнение игровых заданий

¹Время проведения занятий установлены приказом об утверждении режима занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

		каждая пятница			народов	Спортзал Спортивная площадка	
6.	февраль	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
7.	март	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
8.	апрель	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
9.	май	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	3 – 1ые классы 4 – 2ые-4ые классы	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий Проведение спортивного праздника

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы созданы материально-технические условия:

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схемы таблицы, плакаты) – 10 шт.;
- компьютер, мультимедийный проектор;
- спортивный инвентарь (баскетбольная площадка, щит, баскетбольные мячи, гимнастические коврики, набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Материально-техническое оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность физического развития обучающихся начальной школы, их систематических занятий физической культурой и не имеющих противопоказаний спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

МБОУ «СОШ № 22» укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых программой.

Программу реализуют учителя начальных классов, имеющие первую и высшую квалификационную категорию и прошедшие повышение квалификации по программе «Нормативное правовое и методическое обеспечение реализации программ внеурочной деятельности и дополнительного образования детей».

Уровень квалификации педагогов МБОУ «СОШ № 22» соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, квалификационным требованиям, предъявляемым к квалификационным

категориям, а также занимаемыми ими должностями установлен при их аттестации.

8. Оценочные материалы

По итогам реализации программы предусмотрено проведение спортивного праздника (викторины), включающего подвижные игры разных народов мира.

Оценивается (путем наблюдения) насколько обучающиеся могут самостоятельно организовать игровую деятельность, включиться в нее, проявить лидерские качества, спортивный и соревновательный интерес, проявить физическую активность.

Ход мероприятия.

1. Построение. Разминка.

2. Состав команд.

В каждой команде по 10 человек из класса. (5 девочек, 5 мальчиков)

3. Игроки складывают название команды из выданных разрезанных букв. (Кузнечик, Кенгуру, Дельфин, Охотник.)

4. Представление команд.

5. Каждой команде вручается маршрутный лист, в нем указаны станции; игры, которые проводятся на этих станциях; очки, которые зарабатывает команда в каждой игре.

Задача команды: набрать в ходе игры как можно больше очков.

6. Первое соревнование.

Белорусская игра «Потяг».

Каждая команда соединяется друг с другом, сцепившись согнутыми в локтях руками, и тянут каждая в свою сторону, стараясь разорвать цепь противника или затянуть её на заранее обусловленную линию. Кто перетянул, тот и выиграл.

За победу 1 очко.

7. Второе соревнование.

Армянская игра «Джузи топн».

Перед началом игры нарисовать круг. По жребию одна из команд становится в круг и перемещается там как угодно, а другая команда получает мяч и перебрасывает его друг другу, а затем, улучив момент, с силой бросает мяч в любого из стоящих в центре, с тем, чтобы его осалить. Если мяч попал в кого-либо из игроков, то последний выбывает из круга. Но зато тот, кто промахнулся, тоже выбывает из игры. Выигрывает та команда, у которой остается большее число игроков в обоих турах.

За каждую победу – 1 очко.

8. А теперь команды направляются по станциям, отмеченным в маршрутном листе. Каждая станция имеет название континента, на котором играют в игры этой станции. Правила игр вам объяснят ведущие, которые ждут вас на станциях.

Каждая игра проходит за определенное время и оценивается определенным количеством очков.

После того, как все станции пройдены, команды собираются на стартовой площадке для подведения итогов. Победитель определяется по большому количеству заработанных очков.

Описание игр

«Свайка» (русская народная игра)

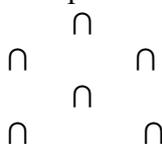
Свайка – это острый стержень с шаром на другом конце.

Игра заключается в метании свайки в лежащее на земле кольцо, причем надо стараться попасть в самый центр кольца. Каждый игрок метает один раз.

За точное попадание игрок приносит команде 1 очко.

«Крокет» (английская игра).

Каждый игрок в заранее обусловленном месте должен провести свой шар через ворота туда и обратно. За каждое попадание в ворота игрок приносит команде 1 очко.



«Игра в мяч»

Каждый игрок пробегает под планкой, на которой висят 5 кругов. Игрок старается перекинуть мяч через каждый круг. За одно попадание – 1 очко.

«Ходули».

Игрок должен пройти по «коридору» (очерчен на земле) и разложить по пути 5 мячей в лунки справа и слева от «коридора» и собрать на обратном пути.

За каждый мяч – очко.

«Плати апельсинами».

(африканская игра)

На линии перед игроками кладутся горкой апельсины. Игроки по очереди стараются большим апельсином сбить горку, если сбил – забирает апельсины. Мы заменяем апельсины мячами. Если игрок сбивает мячи – команде 4 очка.

«Блошки».

(чехословацкая игра).

На площадке в ряд кладут 5 камешков на расстоянии 10 см друг от друга. Игрок поднимает первый камешек, бросает его высоко и берет второй так, чтобы падающий вниз первый камешек он смог поймать еще в воздухе. Он его кладет на место, второй камешек подбрасывает, а третий подбирает и т. д. Если камешек не успел поймать, то очко не засчитывается. (Заменяем камешки мячами.)

«Ярлыга – Таусмак».

(туркменская народная игра).

Это соревнование в прыжках, призом для победителя служит платок, который он добывал с разбега в прыжке. Подвешивается платок на большой высоте. Команда за каждый платок получает очко.

«Жамбы – ату».

(казахская народная игра).

Стрельба из лука по серебряному диску, который подвешивается на тонком канатике, сплетенном из конских волос. Чтобы получить приз, стрелок из лука должен попасть в сплетенный канатик и перебить его. Диск, а это и есть приз, падает на землю.

Игрокам достаточно попасть в диск, за одно попадание она получает 1 очко. Каждый игрок стреляет один раз.

«Саба»

(эстонская народная игра).

Команда «рисует корову». Каждый участник игры располагается на расстоянии от забора, ему завязывают глаза и дают в руки деталь рисунка коровы. Играющий шагает к мишени и укрепляет деталь по возможности в нужное место.

В зависимости от точности выполнения задания команда получает от 1 до 5 очков.

«Журавль и лягушки».

(болгарская игра)

Между 4 стульями протягивают веревку на высоте 30 – 40 см. В центре – водящий – «журавль». Он ходит по площадке и следит за тем, чтобы на нее не прыгнули через ленту «лягушки», которых изображают игроки команды. «Лягушки» должны прыгать туда на двух ногах. Если «журавль» настигнет «лягушку» в пределах площадки, то игрок выбывает из игры. Игра длится 2 минуты. Сколько «лягушек» осталось не пойманными, столько очков присуждается команда.

«Кегли».

(немецкая игра)

Игрок на стартовой дорожке выкатывает мяч (шар) так, чтобы сбить 9 кеглей.

Сколько кеглей сбита команда, столько очков она и получает.

«Пика и кольцо».

(американская игра).

Вместо пики используем мячик, вместо кольца – обруч. Задача игроков: в катящееся кольцо попасть мячом. Каждый игрок выполняет одну попытку. За попадание – 1 очко.

«Индейцы».

(американская игра).

На сук дерева привязывается канат, ухватившись за который игроки должны перепрыгнуть препятствие (канаву, лужу).

Сколько игроков успешно переправилось, столько очков получает команда.

9. Методические материалы

Проведение занятия по программе предусматривает следующие этапы:

1 этап. Подготовка к проведению игры.

– **Выбор игры.** Это зависит от поставленной задачи, возраста, физических данных, количества детей, условий и места проведения.

– **Подготовка места для игры.** Для проведения игр на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку. Если игра проводится в помещении, то там не должно быть посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

– **Подготовка инвентаря к играм.** Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре. По размеру и весу должен соответствовать силам играющих.

– **Разметка площадки.** Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно провести одновременно с рассказом содержания игры. В спортивном зале в качестве разметки для игры можно использовать линии разметок площадок для спортивных игр.

2 этап. Организация играющих.

– **Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.** Пред объяснением игры необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели и слышали руководителя. При этом играющие должны стоять спиной к источнику света.

– **Объяснение игры.** Оно должно быть кратким и логичным:

- а) название игры,
- б) роль играющих и их места расположения,
- в) ход игры,
- г) цель,
- д) правила.

– **Выделение водящих.** Делать это можно разными способами:

- а) по назначению руководителя,
- б) по жребию,
- в) по выбору играющих.

– **Распределение на команды, выбор капитанов команд.**

– **Выделение помощников.** Помощники, выбранные руководителем (это могут быть дети, по каким-либо причинам не участвующие в игре), наблюдают за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

3 этап. Руководство процессом игры.

– **Ход игры и поведение играющих.** Игра начинается по условному сигналу. Детям сложно сразу запомнить все правила игры (особенно если они играют в нее впервые), поэтому в процессе игры нужно напоминать им о них. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, руководитель останавливает игру и вносит поправки.

– **Судейство.** Судья должен найти удобное для наблюдения место, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он делает замечания, не вступая в споры с играющими. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

– **Дозировка нагрузки в процессе игры.** Интенсивные нагрузки необходимо чередовать с отдыхом. Надо также учитывать, что с повышением эмоционального состояния нагрузка на играющих в игре возрастает. Для регулирования нагрузки можно применять кратковременные перерывы, увеличивать или уменьшать размеры площадки, удлинять дистанции пробежек, разделять

играющих на большее количество подгрупп, увеличивать количество инвентаря в игре.

– **Окончание игры.** Руководителю необходимо закончить игру, когда дети еще не переутомились и проявляют к ней интерес. Он формирует группы детей и организует уборку инвентаря.

4 шаг. Подведение итогов игры.

– **Определение результатов.** При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или иного задания.

– **Разбор игры.** При разборе уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю понять, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо еще работать в дальнейшем.

Требования к технике безопасности при реализации программы

1. Общие требования безопасности.

1.1. Уроки проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения урока должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются ученики:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока.

1.4. Ученик должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;

- соблюдать правила игры и не нарушать их;

- начинать игру можно по сигналу учителя;

- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

2. Требования безопасности перед началом урока.

2.1. Ученик должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы

- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока

- выходить на место проведения занятий с разрешения учителя

- по команде учителя встать в строй для общего построения

3. Требования безопасности во время проведения урока.

3.1. ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;

- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

3.2. ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Ученик должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упиравшись руками или ногой в стену

3.3. ИГРЫ С МЯЧОМ

Ученик должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

3.4. ЭСТАФЕТЫ

Ученик должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию МБОУ «СОШ № 22».

5. Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.