

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова
«Средняя общеобразовательная школа № 19 имени Героя Российской
Федерации Дмитрия Сергеевича Кожемякина»
(МБОУ СОШ № 19 г. Коврова)**

СОГЛАСОВАНО

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ

ПРОТОКОЛ
от 28.08.2023 №1

ПРИНЯТО

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ

ПРОТОКОЛ
от 29.08.2023 №11

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОР: КЛИМОВИЧ А.В.

ПРИКАЗ
от 29.08.2023 №132

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

Ковров, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные документы в сфере внеурочной деятельности на федеральном уровне:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) соответствующего уровня образования;
3. ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Министерство образования и науки Российской Федерации: [письмо от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»](#);
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
8. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
9. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
10. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование".

Нормативно-правовое обеспечение внеурочной деятельности во Владимирской области:

Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

Нормативно-правовая база образовательной организации:

Устав МБОУ СОШ №19 г. Коврова.

Направленность: программа внеурочной деятельности спортивной направленности.

Программа составлена на основе:

- образовательной программы дополнительного образования Быковой Г.И (Интернет – ресурс, 2012).

Программа рассчитана на учащихся 1-2 классов на два года обучения (по 34 часа).

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут

Направленность дополнительной образовательной программы

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении (СанПиН 2.4.2.576-96). С этой целью в школьный компонент школа включила кружковые занятия - « Игруем вместе» (обучение традиционным, национальным, спортивным играм). Эти занятия позволяют удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных

двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. На этих занятиях ученики разучивают подвижные игры, которые имеют многовековую историю, сохранились и дошли до наших дней.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию.

Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем младшим школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

В современной социально-экономической ситуации при ухудшении физического здоровья детей и малоподвижном образе жизни, подвижные игры наиболее актуальны, т.к.:

- относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

- она удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил;

- ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

В настоящее время возникла необходимость составления авторской программы по курсу дополнительного образования «Играем вместе». В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при её реализации. Программа призвана добиваться системности в работе, привлечения учащихся к дополни-тельным занятиям, формировать у них интерес к физической культуре.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у младших школьников мотивации сохранения, поддержания и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- 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.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении игровых заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, новые игры, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной игры.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в ходе игры и к местам проведения;
- организовывать и проводить игровые занятия с разной целевой направленностью,
- подбирать для них игры и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игры и содержание, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при соревновании;
- находить отличительные особенности в выполнении игрового действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

Игра как средство воспитания

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. «Играем вместе» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо **учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста**, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника ещё продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также ещё невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребёнка 7-9 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создаёт благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, ещё недостаточно развиты (лёгкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у младших школьников ещё недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причём в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6-9 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им ещё не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают всё то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребёнка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать усложнённые правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести всё изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роли в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети 1-2 классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, ещё очень несовершенной в этом

возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Примером сюжетных игр могут быть "Совушка", "Два Мороза", "Караси и щука". Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В первом классе в начале учебного года нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно.

Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа "догоняй-убегай" и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный "ров") и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причём обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка - в сочетаниях. Например, игра "Попрыгунчики-воробушки" построена на подпрыгиваниях, игра "Волки во рву" - на перебежках, в которые включены прыжки в длину.

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит ещё слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть лёгким, удобным по объёму, соответствовать физическим возможностям детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

Золотые ворота, Мышеловка, Ведьма, Прятки, Разбойники, Качели, Вот такая я змея, Горячо-холодно, Скачки, Соревнование скороходов, Выпусти рыбку, Кто последний?, Стоп!, Кегельбан, Чур у стенки!, Веселые силачи, Картошка, Вышибалы, Сыщик, Ищи вора, Людоед, Король, Удочка, Невод, Стрелой сквозь обруч, Крепкие и надежные друзья, Чижик, Коробочки, Ловушка, Колокольчик здесь, Куча мала, Столбы, Вьюны, Ключь приз, В шляпе, Капитан, корабль, рифы, Переход пропасти, Охотники, Рыбки, Приглашение, Звонарь, Утка-Гусь, Заяц без логова, Перекати мяч, Боулинг по-русски, Стоп, машина!, Укротитель диких зверей, Зеленая ягодка, красная ягодка, Веселые музыканты, Почта, Малечена-калечина, Журавли-журавли, Ласточки и мошки, Сталкивание ладонями, Тропинка – команда – кочки, Мешочки,

Совунья-глазунья, Хищник, Корзина с фруктами, Совместные усилия, Прыгающие воробышки, Кто быстрее займет круг, Дай руку, Волк во рву, Уйди от погони, Пятка-нос, Али-баба, Заколдованный замок

Рекомендуемый инвентарь для проведения игр в начальных классах: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6-10 мешочков с песком, 6-8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6-8 повязок на глаза.

Распределять во время урока подвижные игры рекомендуется следующим образом. В основной части урока для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки ("Два Мороза", "Волки во рву", "Гуси-лебеди"), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию (например, игра "Кто подходил"). Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока. Иногда уроки могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включают 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые. Рекомендуется проводить разнообразные по направленности игры:

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила — обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Формы и методы работы в реализации программы

Основными формами организации кружковой работы «Играем вместе» на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основные методы работы.

1. Метод словесного описания игры

С его помощью решаются различные задачи (объяснение правил игры, описание техники движений, управление ходом игры, подведение итогов и анализ результатов игры).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов игры. Такое исполнение помогает создать целостную картину движения во время игры. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемой подвижной игры на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в полноценную игру.

4. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для разучивания игры (игра по новым правилам).

Тематический план

№	дата	содержание	кол-во час	оборудование	место проведения
первый год обучения (1 класс)					
1		Золотые ворота	1	нет	помещение, улица
2		Мышеловка	1	нет	помещение, улица
3		Ведьма	1	верёвка, скакалка	помещение, улица
4		Прятки	1	нет	помещение, улица
5		Разбойники	1	кубики	помещение, улица
6		Качели	1	покрывало	помещение
7		Вот такая я змея!	1	кегли	помещение
8		Горячо-холодно	1	любой небольшой предмет	помещение
9		Скачки	1	мячи	помещение
10		Соревнование скороходов	1	обувные коробки	помещение
11		Выпусти рыбку	1	бумажные рыбки	помещение
12		Кто последний?	1	гимнастическая палка (черенок швабры) или бельевая веревка	помещение, улица
13		Стоп!	1	мяч	помещение, улица
14		Кегельбан	1	кегли	помещение
15		Чур у стенки!	1	нет	помещение, улица
16		Веселые силачи	1	нет	помещение, улица

17		Картошка	1	мяч	помещение, улица
18		Вышибалы	1	мяч	помещение, улица
19		Сыщик, ищи вора	1	шапка, бумажки, ручки	помещение
20		Людоед	1	нет	помещение, улица
21		Король	1	нет	помещение, улица
22		Удочка	1	прыгалки	помещение, улица
23		Невод	1	нет	помещение, улица
24		Стрелой сквозь обруч	1	обруч	помещение, улица
25		Крепкие и надежные друзья	1	нет	помещение, улица
26		Чижик	1	мел, палочка	помещение, улица
27		Коробочки	1	коробка из-под обуви, шарики	помещение
28		Ловушка	1	нет	помещение, улица
29		Колокольчик здесь	1	колокольчик, 2 повязки на глаза	помещение, улица
30		Куча мала	1	кубики	помещение, улица
31		Столбы	1	мяч	помещение, улица
32		Вьюны	1	нет	помещение, улица
33		Клюнь приз	1	верёвка, маска с клювом, конфеты	помещение
34		В шляпе	1	шляпа	помещение, улица
второй год обучения (2 класс)					
1		Капитан, корабль, рифы	1	повязка на глаза	помещение, улица
2		Переход пропасти	1	нет	помещение, улица
3		Охотники	1	три небольших мячика	помещение, улица
4		Рыбки	1	удочка, то есть длинная веревка	помещение, улица
5		Приглашение	1	нет	помещение, улица
6		Звонарь	1	нет	помещение, улица
7		Утка-Гусь	1	мяч	помещение, улица
8		Заяц без логова	1	нет	помещение, улица
9		Перекасти мяч	1	мяч	помещение, улица
10		Боулинг по-русски	1	маленькие игрушки, шарики для пинг-понга	помещение
11		ПМЖП	1	нет	помещение, улица
12		Стоп, машина!	1	нет	помещение, улица
13		Укротитель диких зверей	1	стулья	помещение
14		Зеленая ягодка, красная ягодка	1	нет	помещение, улица
15		Веселые музыканты	1	2 комплекта детских музыкальных инструментов (2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки)	помещение

16		Почта	1	нет	помещение, улица
17		Малечена-калечина	1	короткая палочка	помещение, улица
18		Журавли-журавли	1	нет	помещение, улица
19		Ласточки и мошки	1	нет	помещение, улица
20		Сталкивание ладонями	1	нет	помещение, улица
21		Тропинка – команда - кочки	1	нет	помещение, улица
22		Мешочки	1	стул, 4 небольших мешочка	помещение
23		Совунья-глазунья	1	нет	помещение, улица
24		Хищник	1	нет	помещение, улица
25		Корзина с фруктами	1	нет	помещение, улица
26		Совместные усилия	1	коробка, карандаш	помещение
27		Прыгающие воробышки	1	нет	помещение, улица
28		Кто быстрее займет круг	1	нет	помещение, улица
29		Дай руку	1	нет	помещение, улица
30		Волк во рву	1	нет	помещение, улица
31		Уйди от погони	1	колпак	помещение, улица
32		Пятка-нос	1	нет	помещение, улица
33		Али-баба	1	нет	помещение, улица
34		Заколдованный замок	1	повязки на глаза	помещение, улица

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М., Физкультура и спорт. 1985г.
3. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, 2007 г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://nsporttal.ru>

www.zavuch.info