

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Б АНАШКИНА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Комская СОШ № 4
Протокол от 30.08.2024г № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ Комской СОШ №4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Подвижные игры «Спортландия»»
Физкультурно-спортивная направленность
Стартовый уровень
Возраст 7-13 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Кучеров Леонид Николаевич

Кома
2024

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры «Спортландия»» (далее – Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020).

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Комская средняя общеобразовательная школа № 4 им. Героя Советского Союза М.Б. Анашкина»

Направленность Программы – физкультурно - спортивная. Данная Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Новизна и актуальность

Новизна Программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создает у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и родителей, на программу физкультурно-спортивной направленности. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Отличительные особенности программы. Программа стартового уровня, ее особенность заключается в широком применении в образовательном процессе игровых технологий. В содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья учащихся. По окончании обучения учащиеся получают навыки эффективного командного взаимодействия.

Адресат программы

Категория детей: учащиеся младшего и среднего школьного возраста, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 7-13 лет.

Наполняемость групп: 1 группа 5 человек, минимальная 4, максимальная 5 человек

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: дети желающие заниматься подвижными играми и имеющие медицинский допуск.

Срок реализации программы и объем учебных часов: 1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель: формирование культуры здорового образа жизни учащихся, посредством изучения игр коренных народов Сибири и Дальнего Востока: русских народных, зимних и игр коренных народов Сибири, Бурятии.

Задачи

Предметные:

- обучить правилам подвижных игр;
- научить правильному выполнению элементов игр;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки.

Метапредметные:

- развивать физические и координационные способности учащихся;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремленности, выдержки, терпению, решительности;
- развивать навыки командного взаимодействия в условиях игровой деятельности.

Личностные:

- формировать интерес к играм разных народов и ведению здорового образа жизни

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Таблица 1

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Беседа, опрос
2	Вводное занятие.	1	1	1	Наблюдение, Беседа, опрос
	Русские народные игры	10	1	9	Наблюдение, опрос

3					
4	Зимние игры	8	1	7	Наблюдение, опрос
5	Коренных народов Сибири и Дальнего Востока	10	1	9	Наблюдение, опрос
6	Итоговая аттестация	2	1	1	Тестирование на знание различных подвижных игр и их правил
7	Соревнования, эстафеты	3	-	3	Практическое применение. Демонстрация
8	Итого часов:	36	6	30	

Содержание учебного плана

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)

Теория (1ч.) Знакомство с учащимися. Инструктаж техники безопасности в спортивном зале.

Формы контроля: беседа, опрос.

Тема 2. Вводное занятие (2ч.)

Теория (1ч.): беседы и просмотр видеофильмов на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Я сильный, ловкий, быстрый».

Практика: (1ч.) игры на знакомство, командообразующие игры.

Формы контроля: наблюдение, беседа, опрос.

Тема 3. Русские народные игры (10 ч.)

Теория (1ч.): Разучивание русских народных игр: «Чиж», «Тройной прыжок», «Зайки», «Прыгание со связанными ногами», «Перетягивание каната», «Горелки», «У медведя во бору», «Укротитель диких зверей», «Гуси», «Бой петухов», «Волки во рву», «Переездной конь», «12 палочек», «Удочка», «Наседка и коршун» и их правил.

Практика (9ч.): проигрывание подвижных игр, соблюдая все правила.

Формы контроля: наблюдение, опрос.

Тема 4. Зимние игры (8 ч.)

Теория (1ч.): разучивание зимних игр: «Не потеряй снежок», «Не уступлю горку», «Не ходи на горку», «Отпечатки на снегу», «Охота на куропаток», «Охотник и зайцы», «Перебежки снежками», «Передачи», «Перетяжки», «Под обстрелом», «Подбрось-поймай» и их правил.

Практика (7 ч.): проигрывание зимних игр, соблюдая все правила.

Формы контроля: наблюдение, опрос.

Тема 5. Игры коренных народов Сибири и Дальнего Востока (10 ч.)

Теория (1ч.): разучивание игр коренных народов Сибири и Дальнего Востока: «Солнце», «Нанайская борьба», «Успей поймать!», «Нанайские гонки», «Каюр и собаки», «Олени и пастухи», «Ловля оленей», «Куропатки и охотники», «Льдинки, ветер и мороз».

Практика (9 ч.): проигрывание игр народов мира, соблюдая все правила.

Формы контроля: наблюдение, опрос

Тема 6. Итоговая аттестация (2 ч.)

Теория (1ч.): выявления предметных знаний об играх.

Практика (1ч.): соревнования, эстафеты с предметами и без.

Формы контроля: тестирование на знание различных подвижных игр и их правил

Тема 7. Соревнования, эстафеты (3 ч.)

Практика (3 ч.): участие в соревнованиях, эстафетах.

Формы контроля: наблюдение, результаты соревнований.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- научатся правилам подвижных игр;
- научатся правильному выполнению элементов игр;
- научатся приемам и методам контроля физической нагрузки.

Метапредметные:

- развиваются физические и координационные способности учащихся;
- воспитываются чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремленности, выдержки, терпению, решительности;
- развиваются навыки командного взаимодействия в условиях игровой деятельности.

Личностные:

- формируется интерес к играм разных народов и ведению здорового образа жизни.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	10.09.2024	30.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	Итоговая 04.05.2025-23.05.2025

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

- спортивный зал;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- набивные мячи;
- скакалки;
- кегли;
- гимнастическая скамейка;
- учебный класс;
- ноутбук;
- проектор;
- экран;
- эстафетные палочки;
- гимнастические палки;
- гимнастические обручи;

Информационное обеспечение

Учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, образец педагога, видео мастер-классы.

«Ведущий образовательный портал ИНФОУРОК» [Электронный ресурс] URL <https://infourok.ru/vse-ob-igre-pionerbol-4268236.html>

Кадровое обеспечение Программы

педагог дополнительного образования Кучеров Леонид Николаевич, стаж работы педагогом дополнительного образования – 20 лет. Образование:

- ХГУ им.Н.Ф.Катанова по специальности «Педагог физической культуры» 2010 год;

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протоколы проведения соревнований, грамоты участия в школьных соревнованиях, протоколы итоговой аттестации, журнал учета работы педагога дополнительного образования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: тестирование на знание различных подвижных игр и их правил.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физической подготовленности детей в форме тестирования.

- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдения.

- **промежуточный контроль** проводится в середине года в форме наблюдения.

- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме сдачи тестирования.

Уровни освоения содержания программы:

Высокий уровень: знает правила игры, соблюдает правила, помогает другим правильно выполнить игровую задачу, может быть водящим.

Средний уровень: знает и соблюдает правила игры.

Низкий уровень: знает правила игры, играет по подсказке другого игрока.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный.

Методы воспитания: метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии: лично ориентированная, здоровьесберегающая технология, технология сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: инструкции, книги, схемы, спортивные журналы, видео и аудиоматериалы.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагога

- 1) В. Ф. Пугачёв «Городки» Издательство: Москва, «Физкультура и спорт» 1990
- 2) Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. «Игры и развлечения детей на воздухе» Издательство: Москва, 1983
- 3) Сем Т. Ю. «Традиционное воспитание детей и народов Сибири», сборник Издательство: Ленинград, «Наука» Ленинградское отделение 1988
- 4) Демчишин А. Д., Мухин В. Н., Смозола Р. С. «Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков» Издательство: Киев, «Здоровье» 1989
- 5) Л. В. Былеева, И. М. Коротков «Подвижные игры» Издательство: Москва, «Физкультура и спорт» 1982
- 6) С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время» Издательство: Волгоград, 2008
- 7) М. Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» Издательство: Москва, «Просвещение», 1986

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
2. Шабанов Е.Ю «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы». М. Просвещение.1980г.
3. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

Список литературы, рекомендованный учащимся

4. Глязер В.И «Ларчик с играми»: Детская литература, 1975
5. Крайнева И.Н. «В часы досуга». Составитель – СПб: «Кристалл», 1996.;

Русские народные игры

Удар по веревочке

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

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

Большой мяч

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

Зайки

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

Прыганье со связанными ногами

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

Растеряхи

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

Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)

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

У медведя во бору

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

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

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

Укротитель диких зверей

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

Гуси

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

Бой петухов

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

Волки во рву

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

Переездной конь

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

12 палочек

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

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

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки

разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)

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

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

Наседка и коршун

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

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ

Не потеряй снежок

На игровой площадке чертятся различные фигуры (можно их обозначить подкрашенной водой). Количество фигур должно быть не менее четырех, а расстояние между ними от полуметра до метра, длина всей дистанции должна быть не менее 3 м. Каждый играющий лепит себе снежок, который кладет на голову (на шапку). Необходимо пройти по всем фигурам и не уронить снежок. Кто меньше уронил, тот и победил.

Конечно, шапки у всех разные, поэтому в некоторых случаях это будет не совсем честно, но эта игра очень полезна для развития равновесия и координации движений.

Не уступлю горку

Один ребенок забирается на небольшую горку. Другие дети по очереди (или все одновременно) пытаются его оттуда стащить. Тот, кто стащит, занимает его место. Можно устроить соревнование на время - кому удастся продержаться на горке дольше других, тот и выигрывает.

Не ходи на горку

Крепко взявшись за руки, играющие окружают снежный ком гору (размер комка следует определять по росту игроков, он должен быть таким, чтобы на него легко можно было влезть). Сначала дети медленно идут вправо или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору (можно просто дотронуться до кома). Кому поневоле придется забраться на снежный ком, выходит из игры. Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

Отпечатки на снегу

Для игры необходима снежная площадка со свежим снежным покровом. Игроки падают на снег спиной, а затем медленно и аккуратно поднимаются, чтобы сохранить получившийся отпечаток. У кого отпечаток окажется самым четким, тот и побеждает.

Также можно «рисовать» бабочку. Упав на спину (руки в стороны), игрок начинает поднимать и опускать руку вверх-вниз, потом встает, получится отпечаток, похожий на бабочку.

Охота на куропаток

Для игры потребуется сделать из снега несколько возвышений (по числу игроков), которые делаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне игровой площадки находятся три-четыре охотника.

По сигналу ведущего все дети-куропатки спускаются (спрыгивают) со своих возвышений и летают, прыгают по тундре (игровой площадке). По сигналу ведущего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются или запрыгивают на возвышения). Охотники снежками стараются попасть в куропаток. Пойманные (сбитые) куропатки выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры подсчитывается, сколько каждый охотник сбил куропаток, после чего выбираются новые охотники, а выбывшие куропатки возвращаются в игру, и игра возобновляется. В конце всей игры объявляются лучшие охотники - игроки, которые сумели сбить большее количество куропаток.

Бросать снежки можно только по туловищу и ногам. Куропатка, которая убежала на возвышение до сигнала, считается подбитой и выбывает из игры. В куропатку, которая успела «взлететь» на возвышение, стрелять нельзя.

Другой вариант этой игры.

Игроки делятся на две команды - охотников и куропаток (команды могут быть неравными). На игровой площадке на расстоянии 10-15 м по обеим сторонам проводятся линии, за которыми стоят охотники. В центре площадки обозначаются еще две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой. Пространство между этими линиями считается полем для куропаток. Следовательно, охотники располагаются за линиями по краям площадки, а куропатки - в центре площадки.

По сигналу куропатки начинают ходить по всей площадке, имитируя поиск зернышек (если дети боятся и не выходят из центрального поля, то можно заранее сказать о том, что по сигналу куропатки должны выходить за линии своего поля). Охотники со снежками в руках следят за ними. Как только подается второй сигнал, куропатки убегают на свое поле, а охотники стараются осалить их снежками. Куропатки, в которых попали, выбывают из игры до смены охотников. Охотники не имеют права заходить за линии бросков и бросить они могут лишь по одному снежку, попадания в куропаток, находящихся уже на своем поле, не считаются. Так что необходимо быть внимательными до конца, пока все охотники не бросят свои снежки.

Игра проводится два-три раза, после чего охотники меняются. Побеждают охотники, выбившие больше всех куропаток, и куропатки, в которых ни разу не попали.

Чтобы дети не стояли, можно играть так, что выбитые охотниками куропатки присоединяются к ним и в следующем раунде тоже бросают снежки в недавних партнеров.

Охотник и зайцы

Выбирается водящий - охотник, остальные игроки - зайцы. Дом охотника находится в центре игровой площадки, а дома зайцев на противоположных сторонах площадки. У охотника в доме лежат снежки, по количеству зайцев. Задача зайцев перебраться на другую сторону, а задача охотника попасть в них снежком. В кого попал снежок, тот выбывает. Перебежки выполняются до тех пор, пока у охотника не закончатся снежки. После чего подсчитывается количество выбитых игроков и водящий меняется. Побеждает самый меткий водящий и самый «увертливый» заяц.

Перебежки снежками

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—5 м (для 3 и 4 классов можно и 5-7 м) одна от другой. Выбирается один игрок - водящий. Он может располагаться по середине в кругу (диаметром 1-2 м) или может перемещаться вдоль одной из линий. Рядом с водящим лежат снежки (интереснее будет, если снежков будет по количеству перебегающих детей). Можно водящему дать в руки корзинку со снежками. Играющие строятся на стартовой линии, их задача пробежать в обозначенном коридоре на другую сторону. Водящий во время перебежки должен попасть снежком в игроков. В кого попали, те выбывают из игры, и те, кто выходят за коридор, тоже выбывают. Можно сделать так, что, в кого попали, тот становится помощником водящего и тоже заготавливает себе снежки по количеству оставшихся игроков (этот вариант намного сложнее для перебегающих). Игра заканчивается или тогда, когда у водящих кончаются снежки, или когда остается один перебегающий человек, он-то и становится победителем (если же в последнем забеге выбиты все игроки, то побеждает водящий).

Другой вариант, когда с двух сторон игровой площадки отмечаются два города в 40-50 м друг от друга. Игроки делятся на две команды. Одна команда «перебежчики», другая - «стрелки». В каждой команде выбирается командир (или капитан). Команда перебежчиков располагается в одном из городов, их задача перебраться в другой город, а команда стрелков располагается в одну шеренгу вдоль игровой площадки, их задача выбить снежками всех перебегающих игроков. Капитан перебежчиков по очереди посылает одного игрока за другим, чтобы те перебрались в противоположный город. Пока игрок бежит, противники в него бросают снежки, если попали, он выбывает. Добегает до города - спасен. Так перебегают все игроки, включая капитана. После чего команды меняются ролями. В конце объявляется команда-победитель, которая сумела подстрелить больше игроков соперника. Если времени на игру немного, то

можно разрешить перебежать всей команде одновременно, или по желанию, кто когда хочет, тогда и бежит. Это сильно усложняет задачу «стрелков», т. к., потратив снежки на первых перебегающих, они могут не успеть сделать новые для следующих перебежчиков.

Для усложнения задания, по всему пути можно разложить снежные комки, которые необходимо обегать. Обегать и еще уворачиваться, конечно, сложнее, но и бросать будет не так легко, ведь игрок перемещается не по прямой, а резко меняя направление.

Передачи

Игроки распределяются на пары и встают напротив друг друга на расстоянии 5-10 м. У одного игрока снежок. Задача игроков сделать друг другу как можно больше передач. Звучит сигнал, первые бросают вторыми. Те, кто снежки уронили, выбывают. Опять звучит сигнал, теперь вторые бросают первыми и опять то же самое. Так бросают определенное количество передач (например, 10-20) или пока не останется последняя пара. Если снежок развалился, но был пойман, можно его подлепить или сделать новый.

Перетяжки

Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. По команде «Перетяжки начались!» все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает (или задевает) в сугроб, игра останавливается. Круг выравнивается, и игра продолжается. Кто три раза попадает в сугроб - выбывает.

Под обстрелом

Эту игру можно проводить, используя только снег, а можно использовать еще и санки.

Игра проводится на прямоугольной площадке размером с волейбольную (баскетбольную), которая ограничивается линиями (можно просто прочертить линию, а можно ограничить ее палочками или флажками). Одна команда располагается за поперечной линией: ей предстоит совершать перебежки. Из второй команды выбираются двое бросающих, которые встают за боковыми линиями, у каждого по два снежка.

По сигналу капитан команды посылает одного из своих игроков на противоположную (дальнюю) сторону площадки. В это время игроки за боковыми линиями стараются осалить снежком перебегающего. В кого попали, тот выходит из игры. Бросив четыре снежка (или выбив игрока), пара тут же уступает место следующей паре, которая обстреливает следующего бегущего. Бросающие меняются по кругу, пока не пробегут все игроки противника. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков, и команды меняются местами.

Правила разрешают перебежать из города в город только по одному. Бросать снежки можно только из-за линии, не переступая ее.

Эту игру можно провести, используя санки, на которые садится один из игроков, а другой везет его через снеговую площадку под обстрелом. Попадание в везущего оценивается в 1 очко, а в седока - 2 очками. Затем санки следуют обратно, но игроки меняются ролями. После этого перебежку под обстрелом совершает другая пара и т. д. Игра также носит командный характер, и ее итоги подводятся по количеству попаданий за одинаковое количество перевозок на санках.

Подбрось поймай

Игроки делятся на две команды, которые встают в две шеренги лицом друг к другу, дистанция между шеренгами не более 2 м, а между игроками в шеренгах - не менее 2 м. У игроков первой шеренги в руках снежки. По сигналу они подбрасывают их вверх и отбегают назад. В это время игроки второй шеренги пытаются поймать снежки игроков напротив. Сколько поймали, столько очков команде. Потом выполняется то же самое, но наоборот. Вторые кидают, первые ловят. Повторить 3-4 раза, после чего подсчитать очки и назвать команду-победительницу.

Если снежок, брошенный игроком, улетел далеко или подлетел слишком низко, так, что его невозможно было поймать, то за такой бросок ловящей команде прибавляется одно очко.

Подвижные игры коренных народов Сибири и Дальнего Востока

1. Солнце

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят хейро. Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).

Правила игры. Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

2. Нанайская борьба.

Играют парами на мате или на ковре. Играющие берут друг друга за плечи, и начинают бороться, стараясь положить соперника на спину. Выигрывает тот, кто уложил соперника на лопатки.

Правила борьбы. Бороться можно только на мате или на ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

3. Успей поймать!

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

4. Нанайские гонки

В этой игре участвуют не менее 4-х игроков на коньках.

Эта игра пришла к нам с Севера, там она часто устраивается на зимних праздниках. Играют по двое в парах. Встают лицом друг к другу, держась за руки, и начинают скользить по льду — один спиной, другой осторожно подталкивает его вперед. Добежав до заранее назначенного места, они меняются местами и скользят обратно — теперь уже тот, кто ехал спиной вперед, подталкивает своего партнера. Выигрывает та пара, которая быстрее всех сможет проехать туда и обратно.

5. Каюр и собаки.

На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура.

Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них —

собаки, третий — каюр. Каюр берет за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура до другого.

Правила игры. Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.

6. Перетяжки

Играют 2 команды мальчиков. Участники игры становятся цепочкой, зацепившись друг за друга локтями. Между командами чертится линия. Одна команда старается перетянуть другую на свою сторону.

7. Олени и пастухи.

Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих — пастухи — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

8. Ловля оленей

Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.

9. В ладоши

Игроки становятся по парам. Игрок старается ударить в ладоши соперника так, чтобы тот потерял равновесие. Победителем считается тот, кто сохранил равновесие.

10. Куропатки и охотники.

Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.

Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

11. Льдинки, ветер и мороз

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинка,
Прозрачные льдинки,
Сверкают, звенят.
Дзинь, дзинь.

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д.

12. Отобрать палочку

Для игры подбирают тальниковую палочку. Ее ошкуривают, высушивают и полируют, чтобы труднее было удержать в руке. Длина палочки 20-25 см, толщина 3-4 см., посередине делают отметину – вырезают небольшую бороздку, которую соперники не должны захватывать пальцами.

Два игрока (мальчики с мальчиками, девочки с девочками) становятся друг против друга боком, берутся одной рукой за палочку и крепко ее сжимают, другую руку закладывают за спину. По команде игроки начинают тянуть или вырывать палочку из руки соперника. Сходить с места запрещается. Вырвавший палочку становится победителем и сам выбирает себе нового партнера. Игра проводится до выявления победителя.

13. Рыбаки и рыбки.

На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.

Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

14. Здравствуй, догони!

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших

шагов от шнура. Встают за шнур—это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» — и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

Правила игры. Здороваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т. д.

15. Смелые ребята

Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т. д. (Дети отвечают.)

— Вы смелые ребята?

— Смелые!

— Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза).

Кто смелый?

— Я! Я!

— Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей.

Правила игры. Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

16. Наперсток спрячем.

В ней участвует большое количество игроков. Садятся в кружок, каждый выставляет в круг кулак правой руки. На круг выходит водящая, которой завязывают платком глаза. Один из сидящих в круге прячет в зажатой руке наперсток. После этого водящей развязывают глаза, и она ищет наперсток, подходя к любой участнице и разнимая у нее руки. Подойти можно только к трем участницам. Если наперсток будет найден, то водящей становится та девочка, у которой он обнаружен, а водящая садится на ее место. Если наперсток не найдется, то его перепрятывают и водящая продолжает поиски тем же порядком.

17. Вылавливание предмета.

Дети садятся в круг плотно друг к другу, ноги сгибают в коленях, руками под коленями передают друг другу палку или платок. Стоявший в середине старается выхватить предмет, и пойманный с предметом заменяет его.

18. Игра в аркан

Аркан (маут) растягивают по кругу, берутся за него обеими руками, стоя лицами внутри круга. Водящий выходит на середину. Игра заключается в том, что стоявшие по кругу, перехватывая руками по аркану, бегают то в

одну, то в другую сторону. Водящий тоже бегает, стараясь тронуть чью-либо руку, тот, кого он тронул, выходит из игры.

19. Прыжки через крутящуюся веревку

Развивает силу, ловкость, координацию, выносливость, чувство ритма, умение управлять своим телом.

Два человека стоят на значительном расстоянии друг от друга, держат за концы слабо натянутый тюлений ремень (веревку) и вертят его. Ремень пролетает над полом на расстоянии 15-20 см. Задача играющих состоит в том, чтобы не задевать ремня. Перепрыгивать через ремень можно только стоя на четвереньках. Если ремень задевает прыгающего, он выбывает из игры.

20. Попади в нерпу.

В игре участвуют мальчики. Игра развивает меткость в бросках по движущему предмету, реакцию, ловкость, зоркость.

Игрок бежит с "нерпой" на веревке (мягкая игрушка). Охотники с копьями (пластиковые бутылки) располагаются на одной стороне вдоль условного коридора. Задача игроков - поразить "копьем" движущуюся "нерпу". Кто попадал в "нерпу", тот считался самым метким, ловким, быстрым.

21. Игра с палочками.

В игре участвуют от 2 до 9 человек. Требуются сухие деревянные палочки - длиной 20-25 см, шириной 1,5-2 см, толщиной 0,2-0,3 см. Эта игра требует ловкости и сноровки пальцев, вырабатывается терпение и настойчивость игроков.

Первый игрок берет в руку 10 палочек, подбрасывает их вверх, ловит тыльной стороной кисти, после этого тыльной стороной кисти опять подбрасывает палочки вверх и ловит пальцами только одну из них.

Пойманную палочку игрок откладывает в сторону и продолжает игру. Таким образом, надо переловить все 10 палочек. Кто быстрее это сделает, тот становится победителем. Все действия игрок совершает одной рукой. Если игрок поймал сразу 2-3 и т.д. палочек, игра переходит к другому игроку, пойманные палочки ему не засчитываются.

22. Прыжки на одной ноге.

Игра развивает силу ног, прыгучесть, выносливость, ловкость, воспитывает смелость, силу воли, выдержку.

Все участники становятся у линии, принимая исходное положение – стоя на одной ноге. По команде учителя они начинают прыжки. Кто быстрее преодолеет расстояние, тот становится победителем. Прыгать разрешается на любой ноге, но, не сменяя ног.

Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся
Форма оценки результатов: 10 бальная

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата проведения аттестации	Форма аттестации	Итоговая оценка (балл)	Полнота освоения программы (%)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Критерии оценки:

- 9-10 баллов – отличный уровень освоения программы
- 7-8 баллов – хороший уровень освоения программы
- 5-6 баллов – средний уровень освоения программы
- 1-4 баллов – низкий уровень освоения программы

Карта отслеживания результатов учащихся

Форма оценки результатов: 10 бальная

Ф.И. уч-ся	Челночный бег	Прыжки в длину	Подтягивание на перекладине	Броски на меткость	Прыжки на скакалке	Общий балл	Средний балл	Процент (%)

Критерии оценки:

- 9-10 баллов – отличный уровень освоения программы
- 7-8 баллов – хороший уровень освоения программы
- 5-6 баллов – средний уровень освоения программы
- 1-4 баллов – низкий уровень освоения программы