

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМИНСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО
педагогическим советом
МОБУ «Коминская национальная основная
общеобразовательная школа»
от «28» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Коминская национальная
основная общеобразовательная школа»

В. В. Исаяева
Приказ № 103-О
«01» сентября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кладовая подвижных игр»

Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень программы: ознакомительный
Категория и возраст обучающихся: 7 до 15 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 34 часа

Разработчик программы: Сейитниязов Мэмметжума Розыевич,
Учитель физической культуры и обж
МОБУ «Коминская национальная основная общеобразовательная школа»

д. Новое Комино
2022 год

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа внеурочной деятельности «Кладовая подвижных игр» реализует спортивно - оздоровительное направление. Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, примерной авторской программы по физической культуре В. Ляха.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Дополнительное образование наряду с основным участвует в формировании всесторонне развитой личности ребенка: выявлении, развитии и реализации его индивидуальных способностей, воспитании позитивного восприятия им действительности и дальнейшего активного участия в жизни общества. Народные подвижные игры имеют многовековую историю, они всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых для всех видов деятельности. Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!»

Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся 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.

Актуальность программы обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. К тому же, в школе нет возможности для изучения и внедрения подвижных игр, в связи с перегруженностью учебной программы и отсутствием времени.

Новизна программы в том, что эта программа полностью построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия,

создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет детям не только удовлетворить сформировавшиеся потребности, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, а национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир.

Отличительные особенности программы.

Новизна программы в том, что эта программа полностью построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся в возрасте **от 7 до 15** лет, независимо от уровня подготовки.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на **1** год обучения. Обучение по программе начинается **01 сентября** и заканчивается **31 мая**.

Форма обучения – очная.

Формы подведения итогов реализации Программы.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

- Спортивные соревнования;
- Проектная деятельность.

Уровень реализации программы – **ознакомительный. (1 год)**

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся **по группам. Состав группы – постоянный. Основная часть программы отводится практическим занятиям, которые включают в себя выполнение и проигрывание различных игр.**

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей творческого развития учащихся педагог может

вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми материалами.

Усвоение обучающимися программного материала отслеживается в ходе проведения следующих видов контроля:

- **предварительного** (проводится анкетирование обучающихся в начале обучения по программе);

- **текущего** (в конце каждой темы планируется итоговое творческое занятие, на котором дети показывают полученные знания, умения по заданной теме). Дети играют в игры, объясняют, чем понравилась та или иная игра.

- **итогового** (дети сами придумывают игры, участие в спортивных соревнованиях, беседы с детьми, родителями и т. п. Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями, самооценкой себя ребенком, педагогическими и психологическими тестами.

Динамику развития творческих способностей можно также проследить через педагогическую диагностику, адаптированную к условиям УДО изучающую уровень воспитанности обучающихся. В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

- Мотивацию к образовательной деятельности;
- Отношения в коллективе;
- Уровень творческой активности;
- Организаторские способности обучающихся;
- Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Режим занятий: Занятия проводятся в группе 1 раза в неделю, продолжительность занятия 45 мин., программа рассчитана на 34 часов в год. Количество детей в группе 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения учащимися русскими народными подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- расширять объем знаний детей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через русские народные подвижные игры;
- формировать устойчивый интерес детей к наследию, познанию подвижных игр русского народа.

Развивающие:

- формировать двигательные навыки и умения, развивать психофизические качества (быстрота, ловкость, гибкость, силу, выносливость и др.), прививать организаторские способности.
- развивать творческую составляющую личности ребенка, обогатить его двигательный опыт.
- развивать нравственные качества: честность, правдивость, выдержку, дисциплину, товарищество и эстетические чувства ребенка через беседы, художественное слово и совместную игровую деятельность;

Воспитательные:

- воспитать активную творческую личность;
- воспитать нравственные и эстетические чувства ребенка;
- прививать уважительное, внимательное отношение к близким людям;
- способствовать нравственному, умственному, эстетическому воспитанию.

1.3. Объём программы - Для освоения программы запланировано **34 часа** в год.

1.4. Содержание программы

Раздел I. Русские народные игры.

Тема 1. Вводное занятие. История русской народной игры. Инструктаж по технике безопасности во время организации игры. Виды игр: подвижные, эстафеты, игры народов России.

Тема 2. *Практика:* русская народная игра «Жмурки»

Тема 3. *Практика:* русская народная игра «Кот и мышь»

Тема 4. *Практика:* русская народная игра «Горелки»

Тема 5. *Практика:* русская народная игра «Салки»

Тема 6. *Практика:* русская народная игра «Пятнашки»

Тема 7. *Практика:* русская народная игра «Охотники и зайцы»

Тема 8. *Практика:* русская народная игра «Фанты»

Тема 9. *Практика:* русская народная игра «Салки с приседаниями»

Тема 10. *Практика:* русская народная игра «Волк»

Тема 11. *Практика:* русская народная игра «Птицелов»

Раздел II. Подвижные игры

Тема 1. *Практика:* подвижная игра «Совушка»

Тема 2. *Практика:* подвижная игра «Мышеловка»

Тема 3. *Практика:* подвижная игра «Пустое место»

Тема 4. *Практика:* подвижная игра «Карусель»

Тема 5. *Практика:* подвижная игра «Кто быстрее?»

Тема 6. *Практика:* подвижная игра «Конники-спортсмены»

Тема 7. *Практика:* подвижная игра «Лягушата и цыплята»

Тема 8. *Практика:* подвижная игра «Карлики и великаны»

Раздел III. Эстафеты

Тема 1. *Практика:* эстафета «Передача мяча»

Тема 2. *Практика:* эстафета «С мячом»

Тема 3. *Практика:* эстафета зверей

Тема 4. *Практика:* эстафета «Быстрые и ловкие»

Тема 5. *Практика:* эстафета «Вызов номеров»

Тема 6. *Практика:* эстафета по кругу

Тема 7. *Практика*: эстафета с обручем

Раздел IV. Игры народов России.

Тема 1. *Практика*: русская народная игра «Гори, гори ясно!»

Тема 2. *Практика*: башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»

Тема 3. *Практика*: бурятская народная игра «Ищем палочку»

Тема 4. *Практика*: дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Тема 5. *Практика*: марийская народная игра «Катание мяча»

Тема 6. *Практика*: татарская народная игра «Серый волк»

Тема 7. *Практика*: якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
чувакская игра «Рыбки»

1.5. Планируемые результаты

Обучающиеся к концу обучения по программе должны:

знать:

- основные русские народные игры, считалки, жеребьевки;
- привычки и обычаи известной местности, известной среды, окружающей ребёнка;
- условия и правила подвижных игр;
- правила безопасности во время организации и проведения игры.

уметь:

- организовать самостоятельно свободную деятельность, в том числе занять себя и своих одноклассников на переменах в гимназии;
- использовать полученные знания, умения и навыки в свободной игровой деятельности;
- использовать игры в условиях соревновательной деятельности;
- научиться изобретать подобные игры;
- выполнять правила безопасной игры.

Принципы реализации Программы

- принцип *детоцентризма* выражается в приоритете интересов и потребностей ребёнка в процессе обучения и воспитания;
- принцип *увлекательности и творчества* реализуется через определение и развитие творческих способностей;
- принцип *гуманизации* осуществляется через утверждение общечеловеческих ценностей, принципов морали, формирование позитивного поведения, интереса, уважения и любви к истории и культуре Отечества и других народов и государств;
- принцип *сознательности и активности* предполагает формирование и развитие в ходе обучения осознанного отношения к деятельности и ее результатам, активное участие в реализации проектов; 4
- принцип *полезности* реализуется через получение конкретных знаний, умений, навыков, позволяющих осуществить на практике идеи и замыслы;
- принцип *системности* выражается в преемственности тем и соответствующих знаний, умений и навыков;
- принцип *прочности* достигается путем многократного повторения умений и навыков, закрепления их в самостоятельных проектах;

- принцип *природосообразности* реализуется при определении индивидуальных заданий, степени их сложности и продолжительности с учетом возрастных и психоэмоциональных характеристик детей;
- принцип *сотрудничества* достигается путем формирования систем совместных действий в объединениях «Педагог + воспитанник», «Педагог + группа воспитанников», «Старший воспитанник + младший воспитанник».

В конце учебного года прогнозируются следующие результаты:

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Регулятивные УУД:

- Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Высказывать свою версию.
- Определять успешность выполнения своего задания в диалоге учителем.

Познавательные УУД:

- Понимать, что нужна дополнительная информация.
- Искать и находить информацию в различных источниках.
- Наблюдать и делать самостоятельные выводы.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Участвовать в беседе на занятии и в жизни.
- Совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебно-тематический план

| № п/п | Название разделов/тем | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|-----------------------|----------------------|--|
| | | Всего | Из них | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Вводное занятие. История русской народной игры. Инструктаж по | 1 | 1 | | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|----------|---|----|--|-----------|--------------------------------|
| | технике безопасности во время организации игры. | | | | |
| 2 | Русская народная игра «Жмурки» Русская народная игра «Кот и мышь» Русская народная игра «Горелки» Русская народная игра «Салки» Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русская народная игра «Фанты» Русская народная игра «Салки с приседаниями» Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов» | 10 | | 10 | Выполнение практической работы |
| 3 | Подвижная игра «Совушка» Подвижная игра «Мышеловка» Подвижная игра «Пустое место» Подвижная игра «Карусель» Подвижная игра «Кто быстрее?» Подвижная игра «Конники-спортсмены» Подвижная игра «Лягушата и цыплята» Подвижная игра «Карлики и великаны» | 8 | | 8 | Выполнение практической работы |

| | | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
| 4 | Эстафета «Передача мяча» Эстафета «С мячом» Эстафета зверей Эстафета «Быстрые и ловкие» Эстафета «Вызов номеров» Эстафета по кругу Эстафета с обручем | 7 | | 7 | Выполнение практической работы |
| 5 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Бурятская народная игра «Ищем палочку» Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Марийская народная игра «Катание мяча» Татарская народная игра «Серый волк» Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» Чувашская игра «Рыбки» | 8 | | 8 | Выполнение практической работы |
| | Всего | 34 | 1 | 33 | |

2.2. Календарный учебный график

| № п\п | Название разделов и тем | К-во ч | Дата | |
|---|------------------------------------|--------|------|------|
| | | | План | Факт |
| Раздел I. Русские народные игры. | | | | |
| 1 | ТБ. История русской народной игры. | 1 | | |
| 2 | Русская народная игра «Жмурки» | 1 | | |
| 3 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 | | |
| 4 | Русская народная игра «Горелки» | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 5 | Русская народная игра «Салки» | 1 | | |
| 6 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 | | |
| 7 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 | | |
| 8 | Русская народная игра «Фанты» | 1 | | |
| 9 | Русская народная игра «Салки с приседаниями» | 1 | | |
| 10 | Русская народная игра «Волк» | 1 | | |
| 11 | Русская народная игра «Птицелов» | 1 | | |
| Раздел II. Подвижные игры | | | | |
| 12 | Подвижная игра «Совушка» | 1 | | |
| 13 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | | |
| 14 | Подвижная игра «Пустое место» | 1 | | |
| 15 | Подвижная игра «Карусель» | 1 | | |
| 16 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 | | |
| 17 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 | | |
| 18 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» | 1 | | |
| 19 | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1 | | |
| Раздел III. Эстафеты. | | | | |
| 20 | Эстафета «Передача мяча» | 1 | | |
| 21 | Эстафета «С мячом» | 1 | | |
| 22 | Эстафета «зверей» | 1 | | |
| 23 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 | | |
| 24 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 | | |
| 25 | Эстафета по кругу | 1 | | |
| 26 | Эстафета с обручем | 1 | | |
| Раздел IV. Игры народов России. | | | | |
| 27 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 | | |
| 28 | Башкирские народные игры. | 1 | | |
| 29 | Бурятские народные игры. | 1 | | |
| 30 | Дагестанские народные игры. | 1 | | |
| 31 | Марийские народные игры. | 1 | | |
| 32 | Татарские народные игры. | 1 | | |
| 33 | Якутские народные игры. | 1 | | |
| 34 | Чувашские народные игры. | 1 | | |

2.4. Условия реализации программы

Чтобы успешно обучить детей, необходимо, прежде всего, владеть знаниями, умениями и навыками организации разнообразных доступных и посильных для детей данного возраста игр, имеющих практическую значимость.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В

процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Для успешной реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение:

1. Материально-техническое обеспечение:

- мячи, скакалки, обручи, кегли, аптечка.

необходимы следующие условия:

Дидактические материалы: спортивный инвентарь, книги об играх, видео и др.

2. Информационное обеспечение.

- Ресурсы интернета.

3. Кадровое обеспечение

Программу разработал и реализует педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, владеющий знаниями по профилю объединения.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на этапах обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *предварительного* (проводится анкетирование обучающихся в начале обучения по программе);

- *текущего* (в конце каждой темы планируется итоговое творческое занятие, на котором дети показывают полученные знания, умения по заданной теме). Дети играют в игры, объясняют, чем понравилась та или иная игра.

- *итогового* (дети сами придумывают игры, участие в спортивных соревнованиях, беседы с детьми, родителями и т. п. Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями, самооценкой себя ребенком, педагогическими и психологическими тестами.

Динамику развития творческих способностей можно также проследить через педагогическую диагностику, адаптированную к условиям УДО изучающую уровень воспитанности обучающихся. В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

- Мотивацию к образовательной деятельности;
- Отношения в коллективе;
- Уровень творческой активности;

- Организаторские способности обучающихся;
- Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Способы фиксации результатов

- Отметка уровня достижений детей фиксируется в диагностической таблице (Приложение № 2).

2.6. Оценочные материалы

Критерии оценки учебных результатов Программы указываются в диагностической таблице (Приложение № 2). При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия), количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке.

В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений учащегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала. При аттестации учитываются результаты участия в выставках и конкурсах.

Результат аттестации. При проведении аттестации оценивание знаний, умений и навыков фиксируется на трех уровнях:

- **низкий** - если работа выполнена под неуклонным руководством педагога, самостоятельность обучающегося практически отсутствует.
- **средний** - обучающийся владеет основными приемами и способами, изучаемых техник. Часто обращается за помощью к педагогу, умеет выполнять пошаговые инструкции только по образцу.
- **высокий** - если обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, редко обращаясь к педагогу, умеет корректировать свои ошибки.

Для оценки текущей работы используются методы: наблюдение за работающими детьми, обсуждение результатов с учащимися, устный опрос.

Для закрепления и совершенствования знаний и умений используются творческие работы, проекты.

2.7. Методические материалы

Образовательный процесс проводится в виде очной формы обучения.

Методы обучения:

- словесные (рассказ-объяснение, беседа, чтение книг, сказка);
- наглядные (демонстрация педагогом приемов работы, наглядных пособий, самостоятельные наблюдения учащихся);
- практические (выполнение упражнений, овладение приемами работы, приобретение навыков).

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, коллективная.

Формы организации учебного занятия:

- теоретические и практические занятия,
- игры
- праздники,
- конкурсы,

- открытые уроки.

Педагогические технологии.

В процессе реализации программы «Кладовая подвижных игр» используются следующие технологии:

- технологию *лично-ориентированного* развивающего обучения с целью максимального развития индивидуальных познавательных способностей ребенка, на основе его жизненного опыта.
- технологию *индивидуализации обучения* основанную на осознании оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей каждого ребёнка;
- *игровые технологии* цель, которых активизация деятельности обучающихся.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы.
3. Повторение полученных знаний.
4. Объяснение нового материала.
5. Практическая работа.
6. Подведение итогов.

2.9. Список литературы

Для обучающихся:

1. А.Ю. Патрикеев «Подвижные игры». – М.; ВАКО,2007.
2. Игры народов СССР./сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: ФиС, 1985.
3. Кильпио Н.Н. 80 игр. – М.: Просвещение, 1973
4. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры./ Под. ред Л.В. Русковой. – М.: Просвещение, 1986
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г

Для педагогов:

1. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе: Методическое пособие.-М.; ТЦ Сфера,2005.
2. С.И.Лобачева «Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере». – М.; ВАКО, 2007.
3. О.С.Макарова «Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса» _ М.; Школьная Пресса, 2002 .
4. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры: Пособие для практических работников. – СПб., Детство-Пресс, 2005
5. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 1987.

Приложение № 1

Календарный план воспитательной работы

Цель:

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1-й уровень - *школьник знает и понимает общественную жизнь.*

2-й уровень – *школьник ценит общественную жизнь.*

3-й уровень – *школьник самостоятельно действует в общественной жизни.*

Программа внеурочной деятельности «Кладовая подвижных игр» ориентирована на достижение воспитательных результатов 3 уровней.

| Содержание | Способ достижения | формы деятельности | Способы оценки |
|--|---|--|--|
| <i>Первый уровень результатов</i> | | | |
| Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни | Достигается во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта | Беседа, лекция, участие в работе объединения | Наблюдение, анкетирование |
| <i>Второй уровень результатов</i> | | | |
| Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, | Достигается во взаимодействии школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной социальной | Дебаты, тематические вечера, диспуты, акции | Ролевые и организационно-деятельностные игры |

| | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|
| культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом | среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать) | | |
| <i>Третий уровень результатов</i> | | | |
| Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой | Достигается во взаимодействии школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде | Реализация социальных проектов | |

Задачи:

- Воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к труду, прививать культуру.
- Выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы через дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, совместной творческой деятельности педагогов, учащихся и родителей.

Планируемые результаты:

- развитие личностных качеств: честности, терпения, уважительного отношению к иному мнению, доброжелательности, ответственности и др.;
- развитие представлений о собственных возможностях, о необходимом жизнеобеспечении;
- организация занятий в кружках и секциях направлена на развитие моторики, творчества, умение занять себя в свободное время;
- учащиеся узнают традиции образовательного учреждения и будут бережно относиться к ним.

| № п/ п | Фамилия , имя ребенка | Овладение техническими навыками и умениями, приемами игры | | Овладение навыками работы в группах | | Эмоционально- художественное восприятие, творческое воображение | | Умение планировать свою деятельность, самостоятельн ость и активность на занятиях | |
|--------------|--------------------------------|---|------------|--|------------|---|------------|--|-----------------|
| | | 1 полуг. | 2 полуг | 1 полуг | 2 полуг | 1 полуг. | 2 полуг | 1 полуг. | 2 пол уг. |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |

Приложение 3.

20 подвижных игр для детей старшего школьного возраста

"Пятнадцать передач"

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками

"Перехват мяча"

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между

границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

"Рывок за мячом"

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

"Гонка с выбыванием"

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта.

Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

"Сумей догнать"

Подготовка. Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если

играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

"Перемена мест"

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.
"Кто выше?"

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

"Баскетбол с надувным мячом"

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки

между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

"Борьба за палку"

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая её горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из её концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берётся за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

"Подвижный ринг"

Подготовка. Толстую верёвку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трёх шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берёт канат и тянет его уже по трём направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определённое положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё - третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

"Бег пингвинов"

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад,

передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.:

"Карусели"

Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четвёрок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая - на другой. Пары игроков в каждой четвёрке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встаёт под углом 90 градусов к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четвёрке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четвёрках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

"Наперегонки с мячом"

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперёд и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передаёт его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересёк мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

"Нападают пятёрки"

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-

й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

"По наземной мишени"

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

Содержание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

"Перестрелбол"

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его.

Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин. Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнёрам, а в случае ошибки за линию плена идёт второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнёрам, находящимся в плену. 4. Игра идёт по волейбольным правилам.

"Волейбол с выбыванием"

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков. Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

"Пробей стенку"

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии - зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит "стенку", применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке - лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила игры: 1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

"Ногой и головой через сетку"

Подготовка. Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.

Содержание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на

стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая её, проигрывает очко или подачу. Счёт в игре ведётся до 10 очков, играют три партии.

Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила игры: 1. Счёт в игре ведётся по волейбольным правилам. 2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

"Перетягивание каната"

Подготовка. Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

Содержание игры. По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.