

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Краснобродского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
поселка Краснобродского

Принята на заседании
методического совета
от «30» мая 2019г.
Протокол №4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦРТДЮ»
С.Н. Савочкина
«31» мая 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года (360 часов)

1 модуль – 9 месяцев (144 часа)

2 модуль – 9 месяцев (216 часов)

Автор-составитель:
Давыдова Нина Тарасовна,
педагог дополнительного образования

Краснобродский
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется в МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества».

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрируется в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках в школе.

Цели программы:

Здоровьесбережение младших школьников;

Развитие ловкости, быстроты, силы;

Освоение культурного наследия русского народа;

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

Формирование интереса к народному творчеству;

Расширение кругозора младших школьников;

Развивающие:

Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

Развития статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

Развития внимательности, как черты характера, свойства личности;

Воспитательные:

Воспитания чувства коллективизма;

Формирования установки на здоровый образ жизни;

Воспитания бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 10 – 14 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 2 года обучения.

1 год обучения – по 2 часа два раза в неделю – 144 учебных часа.

2 год обучения – по 3 часа два раза в неделю – 216 учебных часов.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентированно на добровольные одновозрастные группы детей. Первый год обучения - 15 человек. Второй год обучения – 12 человек.

В целом состав группы остается постоянным. Однако состав группы может измениться по следующим причинам.

1. Смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;

2. Смена личностных интересов и запросов учащихся;

Ведущей формой организации обучения является групповая. Теоретические занятия, как правило, являются частью занятия.

Ожидаемый результат программы:

Первый год обучения:

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности, двигательного опыта;

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Второй год обучения:

Формирование умения проведения физкультурно–оздоровительных мероприятий;

Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Формирование качеств личности: наблюдательности мышления, внимательности, памяти, воображения;

Подведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты:

Оценивать поступки людей жизненные ситуации с точки зрения общественных норм и ценностей оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Умение выражать свои эмоции;

Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных и мероприятиях поселка.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

Веселые старты;

Спортивные эстафеты;

Фестиваль игр;

Праздник «Игромания»;

Спортивный праздник «Богатырские потехи»;
«День здоровья».

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	28	2	26
2.	Игры с мячом	28	2	26
3.	Игры с прыжками (скакалки)	24	2	22
4.	Зимние забавы	18	2	16
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимательности и правильной осанки, игры с лазанием и перелазанием)	16	2	14
6.	Эстафеты	20	2	18
7.	Народные игры	10	2	8
Итого:		144	14	130

Содержание программы 1 года обучения

Тема «Игры с бегом» (28 часов)

Теория: Правила безопасного поведения в местах проведения игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техники равномерного бега.

Практические занятия:

Занятия 3-4: Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра «Охотники и воробьи». Игра «Пятнашка».

Занятие 5-6: Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в движении. Игра к «Своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Удержи палку».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Медведи и пчёлы». Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Игра «Точный расчёт».

Занятия 7-8: Упражнения с предметами. Игра «Отгадай чей голосок?». Игра.

«Гуси-лебеди». Игра «Невод». Игра «Пустое место». Игра «Колесо». Игра «Два сигнала».

Занятия 9-10: Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игры «Шишки, жёлуди, орехи».

Занятия 11-12: Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Третий лишний». Игра «Удочка».

Занятия 13-14: Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Спиной к финишу». Игра «Бег с кувырками».

Тема «Игры с мячом» (28 часов)

Теория: История возникновения игр с мячом.

Занятия 1: Правила безопасности поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

Занятия 2-4: Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Игра «Передал-садись». Игра «Свечи». Игра «Борьба за мяч». Игра «Волейбольные снайперы».

Занятия 5-6: Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Занятия 7-8: Укрепления основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».

Занятия 9-10: Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». «Мяч капитану». «Пингвины с мячом»

Занятия 11-14: Броски ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цепь». Игра «Снайперы». Игра «Обойди мяч». Игра «Мяч среднему». Игра «Мяч над головой». Игра «Не урони мяч». Игра «Обстрел чужого поля». Игра «Скорый поезд». Игра «Рак пятится назад».

Тема «Игры с прыжками (скакалка)» (24 часа)

Занятия 1-2: Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Занятия 3-4: Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки». Игра «Салки на одной ноге». Игра «Верёвочка под ногами».

Занятия 5-6: Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом». Игра «Прыжки в приседе».

Занятия 7-8: Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Игра «Воробушки». Игра «Кто выше».

Занятия 9-10: Комплекс ОРУ с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля», «Прыжки через двигающуюся скакалку», «Трудный прыжок», «Тройной прыжок».

Занятия 11-12: Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Удочка». Игра «Выше ножки от земли». Игра «Лягушата и цапля».

Тема «Зимние забавы» (18 часов)

Теория: Закаливание и его влияние на организм.

Занятия 1-2: Первая помощь при обморожении. Правила безопасности поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

Занятия 3: Игра «Скатывание шаров». Игра «Лепим снежную бабу».

Занятия 4: Игра «Лепим сказочных героев». Игра «Гонки снежных комов».

Занятия 5: Игра «Санные поезда». Игра «Клуб ледяных инженеров».

Занятия 6: Игра «На одной лыжне». Игра «Мяч из круга».

Занятия 7: Игра «Езда на перекладных».

Занятия 8: Игра «Гонка с шайбами».

Занятия 9: Игра «Черепахи».

Тема «Игры малой подвижности» (16 часов)

Теория:

Занятие 1-2: Правильная осанка и ее значения для здоровья и хорошей учебы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

Занятие – 3 Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

Занятие – 4 Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра «Альпинисты».

Занятие – 5 Упражнения для исправления нарушения осанки и плоскостопия. Игра «Стрекоза». Игра «Чемпионы скакалки».

Занятие – 6 Гимнастические построения, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».

Занятие – 7 Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Красный, зеленый».

Занятие – 8 Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает - не летает». Игра «Копна – тропинка - кочки».

Тема «Эстафеты» (20 часов)

Теория:

Занятия 1-2 Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Правила безопасности поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Занятия – 3 Беговые эстафеты

Занятие – 4 Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Занятие – 5 Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия

Занятие – 6 «Веселые старты»

Занятие – 7 Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»

Занятие – 8 Эстафеты «Рак пятится назад», «Старый поезд»

Занятие – 9 Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»

Занятие – 10 Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»

Тема «Народные игры» (10 часов)

Теория Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Занятие – 1 История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

Занятие – 2 Народная игра «Калин-бан-ба». Игра «Чижик».

Занятие – 3 Народная игра «Золотые ворота». Игра «Чехарда».

Занятие – 4 Народная игра «Бегунок». Игра «Веревочка».

Занятие – 5 Народная игра «Котел». Игра «Дедушка - сапожник».

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игры с бегом	30	2	28
2.	Игры с мячом	39	2	37
3.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанкой)	24	2	22
4.	Зимние забавы	33	2	31
5.	Игры с прыжками (скакалки)	39	2	37
6.	Эстафеты	36	2	34
7.	Народные игры	15	2	13
Итого:		216	14	202

Содержание программы 2 года обучения

Тема «Игра с бегом» (30 часов)

Теория:

Занятие 1-2 Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Занятия 3-6 Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».

Занятия 7-8 Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих». Игра «Платок». Игра «Палочки-выручалочки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте».

Занятия 9-10 Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Игра «Городок». Игра «Русская лапта». Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Тема «Игры с мячом» (39 часов)

Теория:

Занятия 1-2 Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Занятие – 3 Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Занятие – 4 Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч соседу». Игра «Охотники».

Занятие – 5 Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».

Занятие – 6 Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Занятие – 7 Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик вверху». Игра «Свечи ставить».

Занятие – 8 Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Занятие – 9 Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Занятие – 10 Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Занятие 11-13 Игра «Русская лапта». Пионербол.

Тема «Игры малой подвижности» (24 часа)

Теория:

Занятие – 1 Правила безопасности поведения в местах проведения подвижных игр. Разучивание рифм для проведения игр. Знакомство с играми на внимание.

Практические занятия:

Занятие – 2 Игры на внимательность. Игра «Летит-не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

Занятие – 3 Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».

Занятие – 4 Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Занятие – 5 Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест». Игра «Слушай сигнал». Игра «Точный телефон».

Занятие – 6 Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит». Игра «Что изменилось». Игра «Найди предмет».

Занятие – 7 Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Тема «Зимние забавы» (33 часа)

Теория:

Занятие – 1 Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Правило безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

Занятие – 2 Игра «Строим крепость»

Занятие – 3 Игра «Взятие снежного городка»

Занятие – 4 Игра «Лепим снежок»

Занятие – 5 Игра «Меткий стрелок»

Занятие – 6 Игра «Снежком по мячу»

Занятие – 7 Игра «Пустое место»

Занятие – 8 Игра «Кто дальше» (на лыжах)

Занятие – 9 Игра «Быстрый лыжник»

Занятие – 10 Игра «Быстрый лыжник»

Занятие – 11 Игра «Взятие снежного городка»

Тема «Игры с прыжками» (39 часов)

Теория:

Занятие 1-2 Правила безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Профилактика детского травматизма. Личная гигиена.

Практические занятия:

Занятия 3-4 Комплекс ОРУ. Игра «Воробышки и кот». Игра «Дедушка - рожок». Игра «Переселение лягушек».

Занятия 5-6 Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый».

Занятие 7-8 Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Пятнашки маршем».

Занятие 9-10 Комплекс ОРУ в движении. Игра «Воробушки и кот». Игра «Без пары». Игра «Туда обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Занятие 11-13 Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игра «Карусели». Игра «Тропинка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Тема «Эстафеты» (36 часов)

Теория:

Занятие – 1 Правила безопасного поведения при проведении эстафеты. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

Занятие – 2 Эстафеты «Передал - садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Занятие – 3 Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Занятие – 4 Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Занятие – 5 Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», «Кто первый?», «Эстафеты парами».

Занятие – 6 Эстафеты с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки «веревочка под ногами».

Занятие – 7 Эстафеты с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Занятие 8-9 «Веселые старты»

Занятие – 10 «Мой веселый мяч»

Занятие – 11 «Ты и я - баскетбольная семья»

Занятие – 12 «Олимпиадики».

Тема «Народные игры» (15 часов)

Теория:

Занятия 1-2 Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

Занятие – 3 Разучивание народной игры «Горелки».

Занятие – 4 Разучивание народных игр «Корову доить», «Мишени», «Гуси - лебеди».

Занятие – 5 Разучивание народных игр «Мотальщицы», «Коршун», «Бабки».

Методическое обеспечение. Приемы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения:

- Словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- Наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- Практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Для реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение программы:

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы:

Игры, эстафеты, веселые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, пословицы, поговорки, народные приметы, ребусы.

Список литературы для педагога:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998 г.;
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989 г.;
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.;
4. Поурочные разработки по физической культуре 4-6 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г.;
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки». Волгоград. Учитель, 2008 г.

Список литературы для обучающихся:

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе». Волгоград. Учитель, 2004 г.;
2. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г.;
3. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я, Зуева Е.А., «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г.;
4. Погодаева Г.И., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл.».: Метод.пособие,- М.: Дрофа, 2005.-100 с.

**Календарно-тематический план
детского объединения «Подвижные игры» 1 год обучения**

№ п/п	Дата	№ занятия	Тема	Количество часов		
				всего	теория	практика
1. Тема Игры с бегом				28	2	26
		1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	1	1
		2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	2	1	1
		3	Комплекс ОРУ на месте с рифмованными строчками. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Пятнашки»	2		2
		4	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры «Совушка», «Вороны и воробьи», «Охотники и утки»	2		2
		5	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Мишка на прогулке», «Медведи и пчелы», «У медведя во бору»	2		2
		6	Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам», «День и ночь», «Удержи палку».	2		2
		7	Упражнения с предметами. Игры «Отгадай чей голосок?», «Гуси-лебеди», «Невод».	2		2
		8	Упражнения с предметами. Игры «Пустое место», «Колесо», «Два сигнала».	2		2
		9	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Шишки, желуди, орехи».	2		2
		10	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы»,	2		2

			«Шишки, желуди, орехи».			
		11	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Два Мороза», «Воробьи - попрыгунчики», «Третий лишний», «Удочки», «Шишки, желуди, орехи».	2		2
		12	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Два Мороза», «Воробьи - попрыгунчики», «Третий лишний», «Удочки», «Шишки, желуди, орехи».	2		2
		13	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Челнок», «Карусель», «Спиной к флажку», «Бег с кувырком».	2		2
		14	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Челнок», «Карусель», «Спиной к флажку», «Бег с кувырком».	2		2
2.Тема Игры с мячом				28	2	26
		15	История возникновения игр с мячом. Правила безопасности поведения при играх с мячом.	2	1	1
		16	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игры «Мяч на полу», «Борьба за мяч»	2		2
		17	Комплекс ОРУ с мячом. Игры «Передача мяча», «Передал-сайдись», «Свечи»	2		2
		18	Перекаты мяча. Игры «Борьба за мяч», «Волейбольные снайперы», «Свечи»	2		2
		19	Развитие глазомера и расстояния. Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч»	2		2
		20	Передача мяча. Игры «Сбей мяч», «Бегуны и метатели»	2		2
		21	Метание мяча. Игры «Метко в цель», «Кто меткий»	2		2

		22	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игры «Передача мяча в колоннах», «Сбей мяч»	2		2
		23	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игры «Гонка мячей», «Передача мяча в колоннах».	2		2
		24	Обучению бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры «Кто самый меткий».	2	1	1
		25	Игры «Не упусти мяч», «Мяч капитану», «Пингвины с мячом».	2		2
		26	Бросок ловля мяча. Игры «Мяч соседу», «Снайперы»	2		2
		27	Игры «Не упусти мяч», «Мяч среднему», «Обойди мяч», «Обстрел с чужого поля»	2		2
		28	Игры «Скорый поезд», «Подвижная цель», «Мяч над головой», «Рак пятится назад».	2		2
3. Тема Игры с прыжками (скакалки)				24	2	22
		29	Профилактика детского травматизма. Знакомства с правилами дыхания во время прыжка.	2	1	1
		30	Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	2	1	1
		31	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки»	2		2
		32	Игры «Салки на одной ноге», «Веровочка под ногами», «Прыжки с поворотом».	2		2
		33	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игры «Выше ножки от земли», «Поймай лягушку», «Прыжки в приседе».	2		2
		34	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игры «Зеркало», «Воробышки», «Кто выше».	2		2
		35	Комплекс ОРУ с длинной скакалкой «Веровочка». Игры «Удочка»,	2		2

			«Лягушка и цапля».			
		36	Комплекс ОРУ с длинной скакалкой «Веребочка». Игры «Удочка», «Лягушка и цапля».	2		2
		37	Игры «Прыжки через двигающуюся скакалку», «Трудный прыжок», «Тройной прыжок».	2		2
		38	Игры «Прыжки через двигающуюся скакалку», «Трудный прыжок», «Тройной прыжок».	2		2
		39	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лягушки». Игры «Удочка», «Выше ножки от земли», «Лягушата и цапля».	2		2
		40	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лягушки». Игры «Удочка», «Выше ножки от земли», «Лягушата и цапля».	2		2
4.Тема Зимние забавы				18	2	16
		41	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	2	1	1
		42	Правила безопасности поведения при катании на лыжах санках. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
		43	Игры «Скатывание шаров», «Лепим снежную бабу».	2		2
		44	Игры «Лепим снежных героев», «Гонки снежных комов»	2		2
		45	Игры «Санные поезда», «Клуб ледяных инженеров»	2		2
		46	Игры «На одной лыжне», «Мяч из круга»	2		2
		47	Игры «Езда на перекладных»	2		2
		48	Игра «Гонка с шайбой»	2		2
		49	Игра «Чехарда»	2		2
5.Тема Игры малой подвижности				16	2	14

	50	Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1
	51	Укрепление мышечного корсета. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	2	1	1
	52	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры «Змейка», «Кролики и великаны».	2		2
	53	Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Кошка и мышка», «Ручеек», «Альпинисты».	2		2
	54	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Стрекоза», «Чемпионы скакалки».	2		2
	55	Гимнастические построения, фигурная маршировка. Игры «На новое место», «Лабиринт», «Что изменилось?».	2		2
	56	Комплекс упражнений с мешочками. Игры «Разведчики», «Поезд», «Красный, зеленый»	2		2
	57	Упражнения исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры «Летает – не летает», «Копна - тропинка».	2		2
6.Тема Эстафеты			20	2	18
	58	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	2	1	1
	59	Правила безопасности проведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	2	1	1
	60	Беговые эстафеты	2		2
	61	Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками).	2		2
	62	Эстафеты на развитие статического и динамического равновесия.	2		2

		63	«Веселые старты»	2		2
		64	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	2		2
		65	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	2		2
		66	Эстафеты «Чемпион скакалки», «Вьюны»	2		2
		67	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»	2		2
7.Тема Народные игры				10	2	8
		68	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр.	2	2	
		69	Народная игра «Калин – бан -ба». Игра «Чижик»	2		2
		70	Народная игра «Золотые ворота», «Чехарда».	2		2
		71	Народная игра «Бегунок». Игра «Веревочка».	2		2
		72	Народная игра «Котел». Игра «Дедушка - сапожник»	2		2
Итого:				144	14	130

**Календарно-тематический план программы «Подвижные игры»
2 год обучения**

№ п/п	Дата	№ занятия	Тема	Количество часов			Форма занятий	Примечание
				Всего	Теория	Практика		
1. Тема Игры с бегом				30	2	28		
		1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлетические страны, области, школы. «Разгрузи машину»	3	1	2		
		2	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. «Эстафета зверей»	3	1	2		
		3	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игры «Змейка», «Челнок», «Пустое место», «Носильщики»	3		3		
		4	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игры «Филин и пташки», «Змейка», «Встречная эстафета с брусками», «Трудная ноша»	3		3		
		5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом», «Пустое место», «Эстафета с остановками».	3		3		
		6	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Вызов игроков»	3		3		
		7	Игры «Ловушки в кругу», «Много троих, хватит двоих». Игра «Платок», «Упертое яйцо»	3		3		
		8	Игра «Палочки-выручалочки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу»	3		3		
		9	Игры «Бег командами», «Мешочек», «Городок», «Лиса в курятнике», «Бег на облаках», «Бег по кочкам»	3		3		
		10	Русская лапта. Игра «Ловкие ребята»	3		3		
2Тема Игры с мячом				39	2	37		
		11	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. «Передай мяч»	3	1	2		

	12	Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Разучивание считалок. «Бег в мешках».	3	1	2		
	13	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Мяч в центре», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Попади в корзину».	3		3		
	14	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Мяч соседу», «Охотники», «Передал - садись».	3		3		
	15	Комплекс ОРУ набивными мячами. Игры «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота»	3		3		
	16	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре», «Гонка мячей над головой и под ногами».	3		3		
	17	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры «Мячик вверх», «Свечи ставить», «Прокат мяча».	3		3		
	18	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	3		3		
	19	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Выбей мяч из круга», «Защищай город».	3		3		
	20	Комплекс ОРУ с мячами. Игры «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта».	3		3		
	21	Игра «Русская лапта».	3		3		
	22	Игра «Пионербол».	3		3		
	23	Игра «Русская лапта», «Выбей мяч из круга».	3		3		
3.Тема Игры малой подвижности			24	2	22		
	24	Разучивание рифм для проведения игр. Знакомство с играми на внимание.	3	1	2		
	25	Игры на внимательность. Игры «Летит – не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	3	0,5	2,5		
	26	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	3	0,5	2,5		
	27	Комплекс ОРУ. Игры «Молчанка», «Колечко»,			3		

			«Наблюдатели», «Кто точнее», «Ловкие драконы».					
		28	Комплекс ОРУ. Игры «Краски», «Перемена мест», «Слушай сигнал», «Точный телефон», «Готовимся к походу».	3		3		
		29	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет».	3		3		
		30	Комплекс ОРУ на месте. Игры «Невидимка», «Наблюдатели», «Кто точнее», «Ориентирование без карты».	3		3		
		31	Игра «Садовник», «Русская лапта».	3		3		
4.Тема Зимние забавы				33	2	31		
		32	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	3	1	2		
		33	Игра «Строим крепость»	3	0,5	2,5		
		34	Игра «Взятие снежного городка»	3		3		
		35	Игра «Летим, снежок»	3		3		
		36	Игра «Снежком по мячу»	3		3		
		37	Игра «Пустое место»	3		3		
		38	Соревнование «Кто дальше (на лыжах)».	3	0,5	2,5		
		39	Игра «Быстрый лыжник»	3		3		
		40	Соревнование «Быстрый лыжник»	3		3		
		41	Игра «Взятие снежного городка»	3		3		
		42	Игра «Меткий стрелок»	3		3		
5.Тема Игры с прыжками				39	2	37		
		43	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.	3	1	2		

		44	Разучивание считалок. Профилактика детского травматизма. Личная гигиена. «Бег с тремя мячами».	3	1	2		
		45	Комплекс ОРУ. Игра «Воробышки и кот».	3		3		
		46	Игра «Дедушка-рожок», «Переселение лягушек», «Лошадки».	3		3		
		47	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу»	3		3		
		48	Игры: «Караси и щуки», «Пятнашки маршем».	3		3		
		49	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Воробушки и кот», «Без пары».	3		3		
		50	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Туда-обратно», «Зайцы в огороде», «Эстафета со скакалкой», «Прыжки по полоскам».	3		3		
		51	Игра «Шишки», желуди, орехи», «Карусель», «Скиппинг».	3		3		
		52	Игра «Тропинка», «Ловушка», «Капканы», «Прохождение болота».	3		3		
		53	«Многоскоки», «Тройной прыжок», «Кто выше», «Прыгунки».	3		3		
		54	Игра «Пионербол». Игра «Через скакалки», «Тоннель»	3		3		
		55	Игра «Русская лапта», «Велогонки», «Баба - Яга».	3		3		
6.Тема Эстафеты				36	2	34		
		56	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	3	1	2		
		57	Эстафета «Передал-садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	3	0,5	2,5		
		58	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	3		3		
		59	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нотки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	3		3		

	60	Эстафета «Ходьба по начерченной линии», «Кто первый», «Эстафеты парами», «Веребочка под ногами»	3		3		
	61	Эстафеты с лазанием и перелазанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки.	3		3		
	62	Эстафеты с предметами (скакалки, мячи, обручи).	3	0,5	2,5		
	63	«Веселые старты».	3		3		
	64	«Мой веселый мяч».	3		3		
	65	«Ты и я – баскетбольная семья».	3		3		
	66	«Олимпиадики».	3		3		
	67	«Сказочный чемпионат».	3		3		
7.Тема Народные игры			15	2	13		
	68	Материальная духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	3	1	2		
	69	Традиционные народные праздники. Календарные праздники. Классификация народных игр.	3	1	2		
	70	Разучивание народных игр «Горелки», «Мишени».	3		3		
	71	Разучивание народных игр «Гуси-лебеди», «Малечина-калечина»	3		3		
	72	Разучивание народных игр «Мотальщицы», «Коршун», «Бабки»	3		3		
Итого:			216	14	202		