

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 98»

Согласована
с зам. директора по УВР
_____ А.В.Беляков

«___» _____ 2024 г.

Утверждена приказом
И.о. директора школы
_____ Е.Н. Брусиловская

пр.№ _____ «___» _____ 2024 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
Спортивная секция «Подвижные игры»
(физкультурно-спортивная направленность)
базовый уровень усвоения
Возраст учащихся:
7-11 лет
Срок реализации:
3 года

Составитель:
Аноприева Е.В.

г. Железногорск

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 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 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-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 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

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

- Устав МБОУ Школа № 98.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа спортивная секция «Подвижные игры» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и актуальность

Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами учащихся.

Учащиеся, приходящие в школу имеют ослабленное здоровье. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры.

Возрастные особенности

Для успешного освоения необходимо интенсивное развитие физической выносливости, координации движений. Занятия в секции помогают овладевать общефизическими навыками, учат преодолевать «себя», а также оказывают положительное влияние на психическое развитие детей. При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Педагогическая целесообразность

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей: их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость

движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Отличительные особенности

Основные отличия от аналогичных или смежных по профилю деятельности программ заключаются в том, что данная программа, обращает участников образовательного процесса к постижению культуры народов России в целом, и отдельно народов Сибири, выявляя в них, общее и то, что их различает. Особенность Программы в том, чтобы проводить работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

Адресат программы.

Данная дополнительная (общеобразовательная) программа Спортивная секция «Подвижные игры» разработана для учащихся 7-11 лет МБОУ Школа №98.

Срок реализации 3 год.

Имеет базовый уровень подготовки.

Наполняемость групп – до 25 человек в группе.

В одной группе могут заниматься учащиеся разных возрастов.

На обучение по программе принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения. 34 часа за год. 1 раз в неделю, по 1 академическому часу в день. (45 мин).

Форма обучения.

Очная форма обучения

Режим занятий.

Занятия в спортивной секции «Спортивные игры» реализуются по физкультурно-спортивному направлению во внеурочное время, один раз в неделю, продолжительность занятий 45 минут, по календарному учебному графику 34 учебные недели, 34 занятия в год. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей

Цель и задачи

Цель программы - формирование основ здорового образа жизни школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Задачи Программы:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно - важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- научить детей играть активно и самостоятельно;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно - образовательный маршрут с использованием подвижных игр;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания; приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход

- из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно - оздоровительную деятельность;
 - способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
 - обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств, прививать детям основы здорового образа жизни.

Содержание учебного плана программы

Реализация программы спортивной секции «Подвижные игры» осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой игровой деятельностью у первоклассников совершенствуются физические качества, активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся во внеурочное время на улице, стадионе, в спортивном зале. В программу включены: подвижные игры, народные оздоровительные игры, прогулки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные соревнования. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Формы занятий: различные виды игровой деятельности, теоретические, различные формы двигательной активности.

Содержание Программы спортивной секции «Подвижные игры»:

В процессе освоения курса обучающиеся знакомятся с такими играми как:

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

1 год обучения

1. Общие подвижные символические игры - 3 часа.

«Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок»

Игра - путешествие «Веселые подвижные игры - это наше детство». Правила техники безопасности.

Игра «Бабки».

Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м. Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

Игра «Борющаяся цепь»

Команды становятся на линии (между линиями -10 шагов) лицом друг к другу, затем сходятся на средней черте так, чтобы каждый соревнующийся из одной команды занял место между двумя игроками другой. Все берутся за руки. Получается своего рода цепь, где каждая команда смотрит в противоположную сторону от другой команды. По сигналу команды стараются оттеснить противника за линию, на которой они стояли перед тем, как сойтись на середине. Игроки, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

Игра «Редька»

По правилам этой музыкально-игровой композиции ребята садятся вереницей, крепко обхватив друг друга сзади за талию. Впереди всех сидит Баба, самый крепкий участник игры. Выбираются двое водящих.

Они ходят вокруг сидящих и поют песенку.

Водящие: «Хожу, хожу к бабке, прошу, прошу редьки:

Родилась ли редечка, родилась ли сладенька?»

Баба: «Нет еще не выросла, только посадила!»

На ту же мелодию сидящие за бабкой поют:

«Расти, расти редечка, расти, расти, сладенька!»

Водящие обходят еще раз длинную редьку и снова поют, спрашивают: «Хожу, хожу к бабке, прошу, прошу редьки «Поспела ли редька, поспела ли сладка?»

Баба отвечает: «Да нет еще, не поспела!»

Играющие распределяются по парам по кругу. В центре круга становится лишний. Пока звучит музыка, ребята, которые находились впереди стоящими, выходят в центр круга и танцуют под музыку. Как только музыка заканчивается, они должны забежать за стоящих, кому не хватило пары, тот и Растяпа. Игра продолжается.

Игра «Без соли – соль!»

Для этой игры выбираются двое водящих, которые садятся на землю друг напротив друга, так чтобы подошвы их ног соприкасались между собой. Водящим завязывают глаза плотной матерчатой повязкой. Руки водящих находятся за их спинами. Все остальные – игроки в поле. Полевые игроки, подойдя поочередно с одной из сторон к водящим, кричат «Без соли» и беспрепятственно перепрыгивают через их ноги. На обратном пути необходимо кричать «Соль» и постараться снова перепрыгнуть через ноги водящих. Отличие лишь в том, что водящие стараются руками поймать прыгунов. Если это им удастся, то происходит смена водящего. Тот, кого поймали, садится на место того, кто его поймал, и уже ему завязываются глаза.

«Серый волк»

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягодку,

По черную смородинку:

Батюшке в ставчик,

Матушке в рукавич,

Серому волку —

Травки на лопату.

Дай бог умыться,

Дай бог убраться,

Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут.

Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их.

Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

«Платок»

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел оббежать круг 3 раза. Если ведущий успевает оббежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: понимают важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

2. Игры для формирования правильной осанки -1 час

«Ванька-встанька», «Лошадки»

Ванька-встанька

Задача: развитие силовых качеств, ловкости, быстроты реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Построение (см. рисунок)

Расшифровку значков смотрите в

<http://www.gomelscouts.com/uslovnnye-oboznacheniya.html>.

Содержание

Игроки каждой команды образуют круг.

Один игрок ("ванька-встанька") стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища.

Все остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки.

"Ванька-встанька" падает на вытянутые руки сидящих игроков, а они должны отталкивать его от себя.

Варианты игры: круг может быть образован игроками обеих команд.

Правила

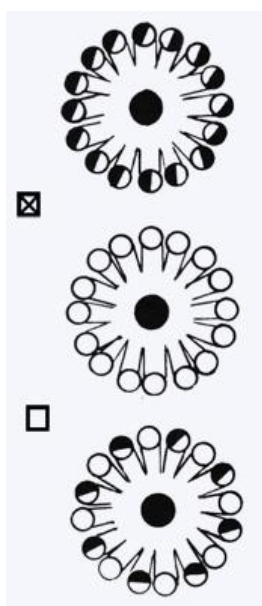
Игрок, не сумевший оттолкнуть "ваньку- встаньку" от себя, меняется с ним местами.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были "ванькой-встанькой".

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. При отталкивании применять минимальной силы толчок.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.



3. Игры со скакалками – 3 часа.

«Найди жгут», «Скакалочка»

«Удочка»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

Игра «Найди жгут»

Инвентарь: жгут.

Играющие (10 и более человек) садятся в тесный круг и закрывают глаза. За ними по кругу ходит водящий, в руках у него жгут (или пояс). Он незаметно кладет жгут за спиной одного играющего. Затем один из игроков говорит: «Стой!». Все оборачиваются, и тот, кто находит жгут у себя за спиной, хватая его, пытается догнать водящего и запятнать. Если это удастся, он становится водящим.

Размеры площадки должны быть заранее обозначены.

4. Игры с бегом – 3 час.

«Дорожки», «Караси и щука»

Игра «Караси и щука»

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камеши», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камеши» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагают его;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

5. Игры с прыжками -2 час.

«Выше ноги от земли», «Болото»

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: Развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Игра «Болото»

Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – “замочил” ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 1 час.

«Перестрелка»

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 1 час.

Правила игры Кошки-Мышки

Выбираются двое водящих — «кошка» и «мышка». Все дети становятся в круг и берутся за руки, как в хороводе, а потом поднимают руки, образуя «ворота». Расстояние между игроками при этом должно быть достаточно большим, чтобы между ними можно было пробежать. Мышка располагается в кругу, а кошка — за кругом.

По сигналу погоня кошки за мышкой начинается. Задача «кошки» — прорваться внутрь круга и догнать «мышку». Для этого она может подлезать под руками, перепрыгивать через них или даже разрывать цепь. Остальные игроки должны помогать «мышке» и мешать «кошке»: в нужный момент опускать руки, задерживая «кошку» и вновь поднимать их, пропуская «мышку». Запрещается лишь подставлять подножки и смыкаться плечами.

Если кошка прорвалась внутрь круга, мышка может выбежать за его пределы (но не слишком далеко). Если «кошка» всё-таки догнала «мышку», то «мышка» становится «кошкой». «Кошка» встаёт в круг отдыхать, а игроки выбирают новую «мышку» и игра продолжается.

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Жмурки»

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Игра «Жмурки»

Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На мосту.

- Что в руках?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

9. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Двенадцать палочек»

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Правила игры «12 палочек»

Перед началом игры выбираетсяводящий — он будет искать игроков. В начале игры дощечка кладётся на камень или кирпич таким образом, чтобы получилась своеобразная «катапульта», на один конец которой укладываются все палочки. Один из игроков топает по противоположному концу дощечки, палочки разлетаются, а игроки разбегаются в разные стороны и прячутся. Водящий как можно быстрее собирает разлетевшиеся палочки, укладывает их на дощечку и после этого начинает поиск спрятавшихся игроков.

Как только он находит какого-нибудь игрока, они бегут наперегонки к дощечке, как в прятках, чтобы «застукаться». Но здесь задача другая: если найденный игрок первым успевает «запустить» палочки в воздух, игра повторяется с тем же водящим. Если же «запустить» палочки успеет водящий — то водящим становится найденный игрок.

Водящий принимается собирать палочки на дощечку, а все остальные игроки перепрыгивают.

В ещё одном варианте игры число палочек — по количеству участников (минус водящий). Тогда, найдя очередного игрока, водящий кладёт палочку на дощечку, ведя своеобразный счёт найденным.

В более сложном варианте водящий должен найти всех игроков и никому не дать «запустить» палочки. Тогда водящий заменяется на последнего найденного. Игроки же, естественно, стараются незаметно для водящего добраться до дощечки и «запустить» палочки, пока их не нашли.

10. Игры в помещении -1 час.

«Море волнуется», «Коза», «Колечко», «Все в кружок»

Правила игры Море волнуется раз: Вариант 1

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,
море волнуется два,
море волнуется три,
морская фигура* на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «**замри**», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к **морской тематике**.

Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «**оживляя**» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «**представление**», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «**водящим**» и игра начинается сначала.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество

11. Игры хороводные - 1 час.

«Ручеек»

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;

- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество.

12. Игры- шутки - 1 час.

«Черепаша»

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

13. Сюжетные игры – 2 час.

«Гуси-Лебеди»

«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.

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

14. Загадки, шарад, каламбуры – 1 час.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Искатель цветов»

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

15. Познавательная деятельность- 3 часа.

«Старинные детские игры»

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Старые подвижные игры

Сегодня уже мало кто помнит те игры, в которые играли наши бабушки и дедушки. Между тем эти старые игры очень полезны для [здоровья](#), так как при игре требуется постоянное движение, а вся игра происходит на улице. Особенно хорошо в них играть в скверах, на лужайках, специальных игровых площадках. Правила предложенных игр незамысловаты, поэтому в них легко внести различные изменения, придать им больше азарта. В эти игры можно играть как детям, так и взрослым. Кое-кто из них может и вспомнит свое детство.

«ШАРОВКИ»

Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шарiku шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шарiku, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами

«ГОРОДКИ»

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

«БАБКИ»

Игра «Бабки» аналогична вышеуказанной игре «Городки», но вместо круглых брусочков используют «бабки», которые ставятся стопкой. («Бабки» — это части позвоночника крупных домашних животных, чаще КРС, обычно были размером с монету.)

Игра «ПОДСТЕНКА» или «ПРИСТЕНОК»

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стене. Первый игрок бросает мяч в стену, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, он бросает его в стену, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, что бы отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает так, что бы отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвёртого игрока, который должен поймать мяч. Тот, кто не поймал мяч, выходит из игры. После этого играющие меняются местами: первый встаёт последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполняют роль водящего. Нравилось играть в такую игру: Небольшую доску, на одном конце которой закреплена коробочка, кладут на полено. В коробку кладут шарики по числу игроков. Ребята стоят полукругом на некотором расстоянии от доски. Водящий ударяет ногой по свободному концу доски, шарики разлетаются в разные стороны. Каждый старается их поймать и положить обратно в коробку. Тот, кто прибежал последний, тот становится водящим. Или вот такая игра: Дети делятся на две команды. Встают друг против друга примерно на 3-5 метров, и начинают перебрасывать мяч. Тот, кто его не поймал, переходит из своей команды и встаёт рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой через определённое время окажется больше игроков. Очень любили дети, да и взрослые тоже, качаться на качелях, что не всегда было безопасно. Делали, например, себе такие качели (самые простые): на полено клали доску, вставляли на оба её конца и качались. Смастерить себе такую простую забаву под [руку](#) даже лентяю.

Старые русские игры

Новое – это хорошо забытое старое, известная истина. Незаслуженно забытые старые игры, в которые играли наши дедушки и бабушки, могут быть не менее увлекательными, чем современные компьютерные стратегии и «экшн». Они подарят вам спортивный азарт, возможность проявить ловкость и смекалку в реальной жизни, а не на экране монитора. Кроме того, у вас есть заманчивая перспектива стать чемпионом двора по городкам или бабкам!

Горелки

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.

Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны.

Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

Рыбки

Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полутораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

Игра в классики

С наступлением весны, как только сходит с асфальта снег, во дворах и на детских площадках появляются классики. Вспомним некоторые варианты этой старой игры.

На асфальте мелом расчерчиваем прямоугольник шириной 1,5 м и длиной 2,5 м.

Прямоугольник можно расчертить разными способами.

Участники игры определяют очередность по договору или жребием. Первый играющий становится перед классиками и бросает в первый прямоугольник (1 класс) плоскую круглую битку (бита может быть выточена из бруска железа, можно использовать обычную жестяную коробочку из-под леденцов и т. д.). Затем прыгает на одной ноге в класс и ударом ноги выбивает битку в следующий класс.

Таким образом, можно пройти все классы. Можно добавить к прямоугольникам полукруг или другую фигуру (дом, рай, огонь), в которой по условию можно будет встать на обе ноги (например, дом или рай), или напротив, перепрыгнуть ее, не оставляя в ней битку (огонь).

Если битка улетела не в тот класс или игрок наступил на черту, он уступает место следующему игроку. Играя в классики, можно добавлять и придумывать новые правила, способы прыжков, очертания самих классиков.

16. Спортивные игры– 7 час.

Мини-футбол, баскетбол, пионербол

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

2 год обучения

1. Общие подвижные символические игры - 1 час.

«Серый волк», «Платок»

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: понимают важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

2. Игры для формирования правильной осанки -1 час

«Ванька-встанька», «Бои на бревне»

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

3. Игры со скакалками – 2 часа.

«Скакалочка», «Лялька», «Удочка».

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

4. Игры с бегом – 2 часа.

«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Кружева»

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагают его;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

«Змейка» (Проведи мяч)

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, руками), обходя препятствия, развитие ловкости координации движений. На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры: можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками; игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Развивает: координацию движений, ловкость «Кружева»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берет за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача». Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

5. Игры с прыжками -2 часа.

«Выше ноги от земли», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: Развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа.

«Сильный бросок», «Лови мяч», «Зевака»

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования

- учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления»

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Жмурки»

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

9. Игры с разными предметами - 2 часа.

«Ланта», «Бычки»

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

«Бычки»

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу. По сигналу или команде воспитателя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: Игры с мячом.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат

10. Игры в помещении -2 часа.

«Море волнуется», «Коза»

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество.

11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Двенадцать палочек»

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

12. Тренировочные занятия - 5 час.

Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, круговая тренировка

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

13. Сюжетные игры – 2 часа.

«Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «Зайцы в огороде»

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

«Зайцы в огороде»

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака». Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0—1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки. По первому сигналу ведущего «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой... Ведущий подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой).

Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре. Когда будет поймано 3—6 «зайцев», ведущий может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

14. Познавательная деятельность- 3 часа.

«Во что играл мой дедушка»

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

15. Спортивные игры– 5 час.

Мини-футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

3 год обучения

1. Общие подвижные символические игры - 1 час.

«Серый волк»

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: понимают важность соблюдения ТБ для сохранения здоровья;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

2. Игры для формирования правильной осанки -1 час

«Ванька-встанька», «Бои на бревне»

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

3. Игры со скакалками – 2 часа.

«Удочка»

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательности, отзывчивости.

4. Игры с бегом – 2 часа.

«Змейка», «Попробуй – поймай», «Дедушка-рожок»

«Дедушка-рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!

Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.

Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже

двое.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

«Попробуй поймай»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м.

Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!..

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка: в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагают его;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

5. Игры с прыжками -2 часа.

«Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Прихлопни комара»

«Прихлопни комара»

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Учитель отмечает наиболее ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: Развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа.

«Сильный бросок», «Зевака», «Лови – бросай», «Охотники и утки»

«Лови – бросай»

Развивает: глазомер, ловкость.

«Лови – бросай» по цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Текст произносится в медленном темпе, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч. Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

«Охотники и утки»

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» – за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: проявляют доброжелательность, отзывчивость, самостоятельность, отвечают за свои поступки.

7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления»

УУД:

- Коммуникативные: Устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: знакомятся с правилами поведения на занятии, выполняют требования учителя;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

8. Игры для развития внимания – 1 час.

«Минутка», «Жмурки»

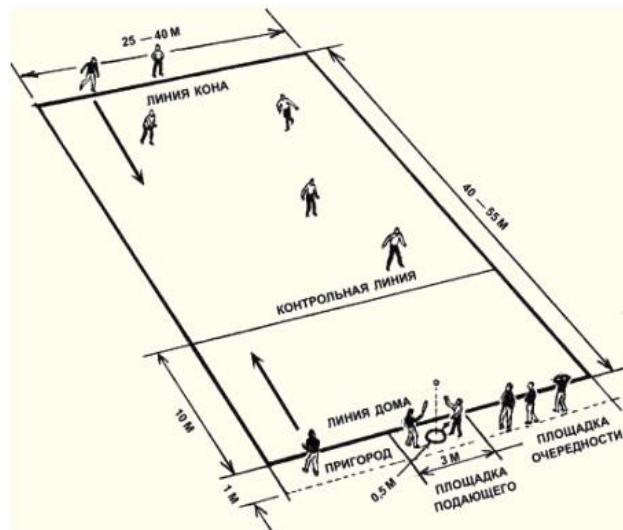
УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: умеют рассказать правила проведения подвижных игр;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

9. Игры с разными предметами - 3 часа.

«Лепта»

В лепту играют две команды по пять человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.



УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

10. Игры в помещении -2 часа.

«Море волнуется», «Коза», «Цепи кованные»

«Цепи кованные»

Игроки должны разделиться на две команды. На ровной площадке игроки команд встают на против друг друга (лицом к лицу) и берутся за руки, образуя цепь. Расстояние между командами 7 - 10 метров.

Игроки первой команды кричат: "Цепи, цепи кованные, разбейте нас." Игроки второй команды спрашивают "Кем из нас?" Первая команда называет игрока, который, разбежавшись, должен разбить цепь. Если названному игроку удастся разбить цепь противника, он забирает одного игрока по месту разрыва цепи. Если разорвать цепь не удалось, разбивающий игрок становится "звеном" противоположной команды.

Команды меняются ролями. Игроки второй команды кричат: "Цепи, цепи кованные, разбейте нас." и так далее. Проигрывает та команда, в которой остается один игрок.

УУД:

- Коммуникативные: представляют конкретное содержание и излагать его;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают этические чувства, доброжелательность, сотрудничество.

11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 час.

«Двенадцать палочек»

УУД:

- Коммуникативные: добывают недостающую информацию с помощью вопросов;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;

- Познавательные: узнают правила безопасного поведения;
- Личностные: развивают навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

12. Тренировочные занятия - 4 час.

Легкоатлетические эстафеты, бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, круговая тренировка

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

13. Сюжетные игры – 2 часа.

«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кошки – мышки»

УУД:

- Коммуникативные: формируют навык речевых действий;
- Регулятивные: умеют сохранять заданную цель;
- Познавательные: умеют повторить упражнение;
- Личностные: принимают и осваивают социальные роли.

14. Познавательная деятельность- 3 часа.

«Во что играл мой дедушка»

УУД:

- Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли;
- Регулятивные: осознают самого себя как движущую силу своего научения;
- Познавательные: играют в подвижные игры;
- Личностные: развивают мотивы учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

15. Спортивные игры– 5 час.

Мини-футбол, баскетбол, пионербол, перестрелка, эстафеты с элементами баскетбола

УУД:

- Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения;
- Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого;
- Познавательные: контролируют свою деятельность по результату;
- Личностные: формируют установки на безопасный образ жизни.

Планируемые результаты

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий (УУД)**:

Личностные УУД

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные УУД

- планировать свои действия с поставленной задачей;
- ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- осваивать правила поведения и безопасности

Коммуникативные УУД

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности.

Результаты освоения программы секции «Подвижные игры»

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- знать правила и уметь играть в различные подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Материально-техническое обеспечение

ОБОРУДОВАНИЕ	
Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятия
Мяч набивной (1 кг)	4
Мяч малый (теннисный)	1 на 2 чел
Скакалка гимнастическая	1 на 2 чел
Палка гимнастическая	1 на 2 чел
Мячи баскетбольные	1 на 2 чел
Сетка для переноса малых мячей	1
Мячи футбольные	2
Сетка для переноса и хранения мячей	1
Ворота для мини-футбола	2
Обруч гимнастический	1 на 2 чел
Маты гимнастические	6
Комплект навесного оборудования или перекладина гимнастическая	1 или 2
Стенка гимнастическая	4
Канат для лазанья с механизмом крепления	1
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Скамейка гимнастическая мягкая	2
Мяч набивной (1 кг)	2
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
Флажки разметочные на опоре	4

Форма аттестации и контроля

Форма проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:
участие в соревнованиях различного уровня в составе команды класса или школы.

Промежуточная аттестация: сдача нормативов (зачет).

Критерии:

НОРМАТИВЫ:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

Выносливость: бег 5 мин;

- бросок волейбольного мяча через сетку из любой точки игрового поля;
- бросок и попадание в кольцо баскетбольным мячом (2 попадания из 8 попыток).

Знание правил 2 игр.

Если ученик сдал по средней арифметической сумме баллов нормативов на оценку от «3» до «5», то он получает «зачтено», если менее «3», то «не зачтено».

Методические материалы.

Методические материалы

Методы обучения:

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, представление, соревнование, турнир, экскурсия.

В группах 1 года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В группах второго и третьего годов обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся, уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных спортсменов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Для успешного выполнения программного материала необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с обучающимися.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

№	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса
1	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.
2	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки
3	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
4	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

		Учебная игра.
5	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Название раздела/Тема занятия	Форма	Дата проведения
1. Общие подвижные символические игры - 3 часа			
1	«Серый волк»	Подвижная игра	
2	«Бабки»	Подвижная игра	
3	Борющаяся цепь»	Подвижная игра	
2. Игры для формирования правильной осанки -1 час			
4	«Ванька-встанька»	Упражнение-игра	
3. Игры со скакалками – 3 часа			
5	«Скакалочка»	Подвижная игра	
6	«Скакалочка»	Подвижная игра	
7	«Скакалочка»	Подвижная игра	
4. Игры с бегом – 3 часа			
8	«Дорожки»	Подвижная игра	
9	«Дорожки»	Подвижная игра	
10	«Караси и щука»	Подвижная игра	
5. Игры с прыжками -2 часа			
11	«Выше ноги от земли»	Подвижная игра	
12	«Болото»	Подвижная игра	
6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 1 час			
13	«Перестрелка»	Подвижная игра	
7. Игры с лазанием и перелезанием – 1час			
14	«Кошки-мышки»	Подвижная игра	
8. Игры для развития внимания – 1 час			
15	«Жмурки»	Подвижная игра	
9. Игры с камешками, шариками и палками – 2 часа			
16	«12 палочек»	Малоподвижная игра	
17	«12 палочек»	Малоподвижная игра	
10. Игры в помещении -1 час			
18	«Море волнуется»	Малоподвижная игра	
11. Игры хороводные - 1 час			
19	«Ручеек»	Подвижная игра	
12. Игры- шутки - 1 час			
20	«Черепаша»	Малоподвижная игра	
13. Сюжетные игры – 2 часа			
21	«Гуси-лебеди»	Малоподвижная игра	
22	«Гуси-лебеди»	Малоподвижная игра	
14. Загадки, шарады, каламбуры – 1 час			
23	«Да и нет»	Малоподвижная игра	
15. Познавательная деятельность- 3 часа			
24	«Старинные детские игры»	Подвижная игра	
25	«Старинные детские игры»	Подвижная игра	
26	«Старинные детские игры»	Подвижная игра	
16. Спортивные игры– 7 час			
27	Мини-футбол	Спортивная командная игра	
28	Баскетбол	Спортивная командная игра	
29	Пионербол	Спортивная командная игра	
30	Баскетбол	Спортивная командная игра	
31	Мини-футбол	Спортивная командная игра	
32	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	Зачет	
33	Пионербол	Спортивная командная игра	
34	Итоговое занятие		
Итого: 34 часа			

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№	Название раздела/Тема занятия	Форма	Дата проведения
1. Общие подвижные символические игры - 1 час			
1	«Серый волк»	Подвижная игра	
2. Игры для формирования правильной осанки -1 час			
2	«Бои на бревне»	Упражнение-игра	
3. Игры со скакалками – 2 часа			
3	«Лялька»	Подвижная игра	
4	«Удочка»	Подвижная игра	
4. Игры с бегом – 2 часа			
5	«Змейка»	Подвижная игра	
6	«Пятнашки обыкновенные»	Подвижная игра	
5. Игры с прыжками -2 часа			
7	«Перетягивание прыжками»	Подвижная игра	
8	«Попрыгунчики»	Подвижная игра	
6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа			
9	«Сильный бросок»	Подвижная игра	
10	«Лови мяч»	Подвижная игра	
7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа			
11	«Распутай веревочку»	Подвижная игра	
12	«Защита укрепления»	Подвижная игра	
8. Игры для развития внимания – 1 час			
13	«Жмурки»	Подвижная игра	
9. Игры с разными предметами - 2 часа			
14	«Лепта»	Подвижная игра	
15	«Бычки»	Подвижная игра	
10. Игры в помещении - 2 часа			
16	«Коза»	Малоподвижная игра	
17	«Море волнуется»	Малоподвижная игра	
11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 часа			
18	«12 палочек»	Малоподвижная игра	
19	«12 палочек»	Малоподвижная игра	
12. Тренировочные занятия - 5 час.			
20	Легкоатлетические эстафеты	физические упражнения	
21	Бег на различные дистанции	физические упражнения	
22	Прыжки в длину с места	физические упражнения	
23	Прыжки в высоту	физические упражнения	
24	Круговая тренировка	физические упражнения	
13. Сюжетные игры – 2 часа			
25	«Зайцы в огороде»	Малоподвижная игра	
26	«Зайцы в огороде»	Малоподвижная игра	
14. Познавательная деятельность- 3 часа			
27	«Во что играл мой дедушка»	Подвижная игра	
28	«Во что играл мой дедушка»	Подвижная игра	
29	«Во что играл мой дедушка»	Подвижная игра	
15. Спортивные игры– 5 час.			
30	Мини-футбол	Спортивная командная игра	
31	Баскетбол	Спортивная командная игра	
32	Пионербол	Спортивная командная игра	
33	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	Зачет	

34	Эстафеты с элементами баскетбола	Спортивная командная игра		
Итого: 34 часа				

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№	Название раздела/Тема занятия	Форма	Дата проведения
1. Общие подвижные символические игры - 1 час			
1	«Серый волк»	Подвижная игра	
2. Игры для формирования правильной осанки -1 час			
2	«Ванька-встанька»	Упражнение-игра	
3. Игры со скакалками – 2 часа			
3	«Удочка»	Подвижная игра	
4	«Удочка»	Подвижная игра	
4. Игры с бегом – 2 часа			
5	«Попробуй поймай»	Подвижная игра	
6	«Дедушка-рожок»	Подвижная игра	
5. Игры с прыжками -2 часа			
7	«Прихлопни комара»	Подвижная игра	
8	«Прихлопни комара»	Подвижная игра	
6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча – 2 часа			
9	«Лови-бросай»	Подвижная игра	
10	«Охотники и утки»	Подвижная игра	
7. Игры с лазанием и перелезанием – 2 часа			
11	«Распутай веревочку»	Подвижная игра	
12	«Защита укрепления»	Подвижная игра	
8. Игры для развития внимания – 1 час			
13	«Минутка»	Подвижная игра	
9. Игры с разными предметами - 3 часа			
14	«Ланта»	Подвижная игра	
15	«Ланта»	Подвижная игра	
16	«Ланта»	Подвижная игра	
10. Игры в помещении - 2 часа			
17	«Цепи кованые»	Малоподвижная игра	
18	«Цепи кованые»	Малоподвижная игра	
11. Игры с камешками, шариками и палками – 2 часа			
19	«12 палочек»	Малоподвижная игра	
20	«12 палочек»	Малоподвижная игра	
12. Тренировочные занятия - 4 часа			
21	Легкоатлетические эстафеты	физические упражнения	
22	Прыжки в длину с места	физические упражнения	
23	Прыжки в высоту	физические упражнения	
24	Круговая тренировка	физические упражнения	
13. Сюжетные игры – 2 часа			
25	«Два мороза»	Малоподвижная игра	
26	«Кошки-мышки»	Малоподвижная игра	
14. Познавательная деятельность- 3 часа			
27	«Во что играл мой дедушка»	Подвижная игра	
28	«Во что играл мой дедушка»	Подвижная игра	
29	«Во что играл мой дедушка»	Подвижная игра	

15. Спортивные игры– 5 час.			
30	Мини-футбол	Спортивная командная игра	
31	Баскетбол	Спортивная командная игра	
32	Пионербол	Спортивная командная игра	
33	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	Зачет	
34	Эстафеты с элементами баскетбола	Спортивная командная игра	
Итого: 34 часа			

Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
2. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990.
3. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
4. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990
5. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 1974г
6. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.
7. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Основы спортивные игры. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г
10. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
2. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
3. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
4. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
5. Спортивные игры. Учебник для студентов №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва: Просвещение, 1988г
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
7. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.

Список литературы для обучающихся

8. Бейлин В.Р., Ярмолюк В.А. Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. –2000. – №2
9. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
10. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор! – М.: Молодая гвардия, 1984.
11. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 1990.
12. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 1974г
13. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.
14. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. –1997. – № 6.
15. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт, 1984г
16. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности /

Сост. В.П. Черемисин. – М., 1998.

17. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
18. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
19. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
20. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
21. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.
22. Щербакова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991

