

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

СОГЛАСОВАНА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Директор _____ Е.А. Губанова
Приказ № _____ 2024г. № 49



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«От игры к спорту»

Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Семёнова Наталья Ивановна

Суворов, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ».

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Уровень программы: стартовый.

Новизна. Программа «От игры к спорту» состоит из занятий в виде подвижных игр. Особая ценность подвижных игр для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия не только на моторную, но и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с умственной отсталостью развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность и познавательную деятельность в целом.

Актуальность данной 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 представленных в программе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы «От игры к спорту» в том, что в предлагаемых играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в несложной технике и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и скорости реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «От игры к спорту» в том, что подвижные игры имеют столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей с умственной отсталостью. Глубочайший смысл детских игр заключается в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его

ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют.

Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

Дополнительная общеразвивающая программа «От игры к спорту» реализуется на базе ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ»
Форма обучения – занятие, которые проходят в очной форме на русском языке.

Дополнительная общеобразовательная программа «От игры к спорту» предполагает наличие вариативной части, которую педагог разрабатывает самостоятельно, позволяющей менять темы и разделы программы. Программа «От игры к спорту» адресована детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте 7-10 лет. Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе строится в соответствии с возрастными и психологическими возможностями и особенностями детей.

Форма деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут, в соответствии с действующими нормами СанПин.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «От игры к спорту» утверждается приказом директора ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ» в начале учебного года. Количество детей в группе не более 12 человек.

Объём программы – 34 часа.

Срок освоения – 1 год.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Формы (виды) организации учебного занятия: игра, беседа.

Основные формы подведения итогов: промежуточная, итоговая аттестация.

Кадровое обеспечение программы. Программу реализует педагог Семёнова Наталья Ивановна.

Цель программы: создание условий для формирования у младших школьников мотивации к сохранению и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных школьных праздничных мероприятиях: «Весёлые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Спортивные эстафеты», «День здоровья» и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	1 ч.	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю: с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.	1ч.	3 ч.
6.	Эстафеты.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
7.	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4 ч.
Итого:		34 ч.	7 ч.	27 ч.

Содержание учебного плана

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».

- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Огуречик»
- Разучивание народных игр. Игра «Угадай, медведь, кто тебя зовёт?»
- Разучивание народных игр. Игра «Мороз - Красный нос»
- Разучивание народных игр. Игра «У медведя во бору»

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы, картотека игр (приложение № 1).

Приёмы 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 школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки.

Формы аттестации/контроля

В течение учебного года осуществляется следующий контроль вводный, текущий, диагностика. Вводный контроль проводится педагогом в начале учебного года в форме педагогического наблюдения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и в процессе усвоения учебного материала по разделам. Формы текущего контроля; педагогическая диагностика, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение. Диагностика. Проводится в начале и в конце учебного года с целью учета и оценки результативности программы (Приложение № 3). Дата начала и окончание учебных занятий, количество учебных недель, количество часов в неделю, день проведения занятий и продолжительность каникул указываются в учебном календарном графике (Приложение №2).

Список литературы

Литература для педагога:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 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
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей. Детство-Пресс, 2020. 444с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка

- для детей 5-7 лет. Сфера, 2019. - 144 с.
3. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». Цветной мир, 2018. - 136 с.
 4. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. ВКТ, Академия Развития, 2018. - 144 с.
 5. Ковалева Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет. Сфера, 2019. - 229 с.

Электронные образовательные ресурсы

Дошколёнок.ру <https://web.archive.org/web/20130502012550/http://dohcolonoc.ru/>

Физинструктор.ру <https://fizinstruktor.ru/>

Описание игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м

против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передаёт флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону.

"Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают,

взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

"Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распротёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу встают по одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг. В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок,

получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6x12 м. Посередине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

Русские народные игры «Угадай, медведь, кто тебя зовёт?»

Цель: развивать у детей тембровый слух. Упражнять в умении самостоятельно начинать движение и заканчивать его.

Дети стоят в кругу. В центре водящий – «медведь». Дети идут по кругу и поют:

Медведь, медведь, мы к тебе пришли,

Мы к тебе пришли, медку принесли.

«Медведь» ходит вперевалочку. Дети протягивают руки вперед, ладошками вверх, предлагают медведю мёду.

Медведь, медведь, получай-ка мёд,

Получай-ка мёд, угадай, кто зовёт?

«Медведь» кушает мед. Медведь закрывает глаза. Взрослый предлагает (показывая на ребенка) позвать медведя. Ребенок, кого выбрали, говорит: «Медведь», «Медведь» старается угадать того, кто его позвал.

«Огуречик»

Цель: закрепить навыки выполнения легких прыжков с продвижением вперед и легкого стремительного бега.

Ребенок в шапочке мышки сидит на стуле в стороне. Напротив него

группой стоят дети. Руки у играющих находятся на поясе. Дети исполняют потешку:

*Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик.*

Легкими прыжками продвигаются к «ловишке». Останавливаются, грозят пальчиком «ловишке» со словами:

*Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.*

Мышка бежит за ребятами, стараясь их догнать.

«У медведя во бору»

Цель: развивать эмоциональное отношение к игре. Выбатывать у детей выдержку. Продолжать учить стремительному бегу.

Один из детей изображает медведя. Он делает вид, что спит. Дети собирают грибы и ягоды, поют:

*У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
Всё на нас глядит.*

*А потом как зарычит
И за нами побежит.*

Медведь встает и начинает гоняться за детьми.

«Мороз - Красный нос»

По краям игровой площадки очерчиваются границы двух «домов». В одном из них собираются игроки. Волящий, т.е. Мороз - Красный нос, встает посреди площадки и говорит:

*Я Мороз - Красный нос,
Всех морожу без разбора.
Разберусь со всеми скоро,
Кто сейчас решится
В дальний путь пуститься!
Играющие в ответ скандируют:
Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!*

И тут же бегут в противоположный «дом». Мороз пытается их догнать и «заморозить»: те, кого он успевает коснуться рукой, замирают на месте. По окончании перебежки они либо выбывают из игры, либо остаются в «замороженном» положении на последующие туры. В этом случае выигрывает тот, кто останется последним, избежавшим прикосновения Мороза.

Приложение №2

Календарный учебный график к программе «От игры к спорту»
на 2024-2025 учебный год

№	Дата	Форма проведения занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.		Занятие	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Вводный контроль: педагогическое наблюдение
2.		Занятие-игра	Комплексе ОРУ на месте. Комплексе ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
3.		Занятие-игра	Комплексе ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлка».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
4.		Занятие-игра	Комплексе ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
5.		Занятие-игра	Комплексе ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
6.		Занятие-игра	Комплексе ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
7.		Занятие	История возникновения игр с мячом.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, педагогическая

				диагностика
8.	Занятие-игра	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
9.	Занятие-игра	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
10.	Занятие-игра	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
11.	Занятие-игра	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
12.	Занятие	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. педагогическая диагностика	
13.	Занятие-игра	Комплексе ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
14.	Занятие-игра	Комплексе упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
15.	Занятие-игра	Комплексе ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
16.	Занятие-игра	Комплексе ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение	
17.	Занятие	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	Текущий контроль:	

			Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика
18.	Занятие-игра		Комплексе специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
19.	Занятие-игра		Комплексе упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
20.	Занятие-игра		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Конна – тропинка – кочки».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
21.	Занятие-игра		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
22.	Занятие		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика
23.	Занятие-игра		Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
24.	Занятие-игра		Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
25.	Занятие-игра		Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепашки».	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
26.	Занятие		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского	Текущий контроль:

			травматизма.	педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика
27.	Занятие-игра		Беговая эстафеты.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
28.	Занятие-игра		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
29.	Занятие-игра		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
30.	Занятие		Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика
31.	Занятие-игра		Разучивание народных игр. Игра «Огуречник»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
32.	Занятие-игра		Разучивание народных игр. Игра «Угадай, медведь, кто тебя зовёт?»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
33.	Занятие-игра		Разучивание народных игр. Игра «Мороз - Красный нос»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
34.	Занятие-игра		Разучивание народных игр. Игра «У медведя во бору»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение

**Мониторинг результативности
освоения дополнительной общеразвивающей программы
«От игры к спорту»**

№	Фамилия, имя обучающегося	Показатель №1 Количество баллов		Показатель №2 Количество баллов		Показатель №3 Количество баллов		Показатель №4 Количество баллов		Общее количество баллов	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Высокий уровень – от 6 до 8 баллов

Средний уровень – от 3 до 5 баллов

Низкий уровень – от 0 до 2 баллов

Условные обозначения:

Н – результат на начало года;

К – результат на конец года;

Показатели развития игровой деятельности	Высокий уровень – 2 балла	Средний уровень – 1 балл	Низкий уровень – 0 баллов
№1 Объединяется с детьми для совместных игр.	Охотно и успешно включается и играет со сверстниками в общие совместные игры.	Не всегда включается в игры сверстников, но проявляет к ним интерес (включается по приглашению или может наблюдать, но отказывается участвовать).	Не играет или мало играет со сверстниками, не проявляет к подобным играм выраженного интереса.
№2 Проявляет стремление к общению со сверстниками, пытается выстраивать взаимодействие.	Стремится к общению со сверстниками в играх. Конфликтует мало или в случае частых конфликтов самостоятельно находит способы их улаживания.	Стремится к общению со сверстниками в играх, но может часто конфликтовать. В случае конфликтов привлекает внимание взрослого, пытается решить проблему с помощью него. В результате более интенсивного обучения правильным способам взаимодействия (договориться, пользоваться чем-то по очереди, применять считалки и пр.) начинает постепенно их применять.	Не стремится к общению со сверстниками в игре, часто конфликтует, не участвует разрешать конфликты, обучения правильным способам взаимодействия неэффективны.
№3 В совместных играх действует в соответствии с предложенными правилами.	В играх четко следует предложенным правилам, может сам объяснить правила игры.	Не всегда может следовать игровым правилам полностью самостоятельно, могут требоваться напоминания. Не всегда может объяснить самостоятельно правила игры.	Правила игры объяснить не может. Не следует игровым правилам, из-за чего часто исключается детьми из общей игры.
№4 С интересом встречает неожиданные повороты игрового сюжета, постановку новых игровых задач (сверстником или взрослым), активно включается в подобную игру, предлагает свои варианты решения игровых проблемных ситуаций.	Активно принимает неожиданные игровые ситуации, повороты сюжета, увлеченно включается в игру, предлагает свои варианты развития событий.	С интересом встречает неожиданные повороты сюжета, но ждет развития событий от окружающих, проявляет интерес, но не проявляет активности; если ему предложить дальнейший вариант развития событий, может его принять.	Не любит играть или предпочитает знакомые, без «неожиданностей» сюжеты.