

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 22»  
протокол от 03.08.2021 № 27

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ № 22»  
от 16.08.2021 № 211

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ МИРА»**

---

базовый уровень сложности

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Форма обучения: очная

Количество часов: 135 час.  
Продолжительность занятий: 40 мин.

**Разработчики:**

Нахалова И.А., учитель начальных классов, высшая квалификационная категория;  
Паршикова Т.В., учитель начальных классов, высшая квалификационная категория;  
Попова М.В. учитель начальных классов, первая квалификационная категория;  
Городишенина О.И., заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Вологда  
2021 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Планируемые результаты.....	5
2. Содержание программы.....	5
3. Тематическое планирование.....	6
4. Формы аттестации.....	10
5. Учебный план.....	10
6. Календарный учебный график .....	10
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	12
8. Оценочные материалы.....	13
9. Методические материалы.....	15
Приложение. Требования по технике безопасности при реализации программы .....	17

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры народов мира» (базовый уровень) (далее – программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарными правилами 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 № 28 от 28 сентября 2020 года).

Программа составлена с учетом Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 года № 09-3564), Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 года № 09-1672).

### **Актуальность программы.**

МБОУ «СОШ № 22» - школа толерантного, поликультурного и гражданско-патриотического воспитания.

Подвижная игра - средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, сноровки.

Подвижные игры народов мира помогают обучающимся школы понять, что объединяет людей разных национальностей, развивают интерес к культуре народов мира. Подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый.

**Адресат программы** - обучающиеся 7-12 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации программы** – аудиторная.

**Цель программы:** развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

**Результатом реализации программы** является устойчивый интерес к игровой деятельности, расширение кругозора.

## **1. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

## **2. Содержание программы**

### **1 класс (33 часа)**

Знакомство с играми с незначительной психофизической нагрузкой. Ознакомление с особенностями русских народных игр. Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Знакомство с особенностями марийских народных игр. Знакомство с особенностями осетинских народных игр. Знакомство с особенностями татарских народных игр. Знакомство с правилами карельских народных игр. Знакомство с правилами удмуртских народных игр. Знакомство с правилами чувашских народных игр. Знакомство с правилами якутских народных игр. Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока. Знакомство с особенностями украинских народных игр. Знакомство с особенностями белорусских народных игр.

### **2 класс (34 часа)**

Ознакомление с особенностями игр умеренной психофизической нагрузкой. Ознакомление с особенностями игр с тонизирующей психофизической нагрузкой. Ознакомление с особенностями мордовских народных игр. Совершенствование разученных татарских народных игр. Совершенствование разученных белорусских народных игр. Ознакомление с особенностями латышских народных игр. Ознакомление с особенностями

азербайджанских народных игр. Совершенствование разученных украинских народных игр. Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Ознакомление с особенностями бурятских народных игр. Ознакомление с особенностями якутских народных игр. Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр. Ознакомление с особенностями еврейских народных игр. Ознакомление с особенностями эстонских народных игр. Закрепление игр, разученных в течение учебного года.

### **3 класс (34 часа)**

Совершенствование разученных русских народных игр. Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр. Ознакомление с особенностями осетинских народных игр. Ознакомление с особенностями чувашских народных игр. Ознакомление с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока. Совершенствование разученных белорусских народных игр. Знакомство с особенностями узбекских народных игр. Знакомство с особенностями туркменских народных игр. Знакомство с особенностями армянских народных игр. Совершенствование разученных украинских игр. Знакомство с особенностями игр стран Европы. Знакомство с особенностями игр Восточной Азии. Знакомство с особенностями американских игр. Знакомство с особенностями игр африканского континента. Знакомство с особенностями среднеазиатских игр.

### **4 класс (34 часа)**

Совершенствование разученных игр народов Дальнего Востока. Ознакомление с особенностями татарских народных игр. Знакомство с особенностями тувинских народных игр. Совершенствование разученных белорусских народных игр. Совершенствование разученных украинских игр. Совершенствование разученных игр Восточной Азии. Совершенствование разученных игр африканского континента. Совершенствование разученных среднеазиатских игр. Знакомство с особенностями русских народных хороводных игр. Знакомство с особенностями прибалтийских народных игр.

## **3. Тематическое планирование**

<b>1-й класс</b>		
<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Раздел 1. Знакомство с играми с разной психофизической нагрузкой</b>	3
1 – 3	Знакомство с играми с незначительной психофизической нагрузкой: «Чья лошадка быстрее», «Почтальон». Закрепление и совершенствование разученных игр	3
	<b>Раздел 2. Знакомство с особенностями игр разных народов</b>	30
4-5	Знакомство с русскими народными играми: «Ляпки», «Заря». Совершенствование разученных игр.	2

6 – 7	Ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр: «Гуси – лебеди», «Жмурки», «У медведя во бору». Совершенствование разученных игр.	2
8	Закрепление разученных русских народных игр.	1
9	Знакомство с особенностями карельских народных игр: «Мяч», «Стой, олень!»	1
10-11	Знакомство с правилами карельской народной игры: «Пятнашки на санках», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
12 – 13	Знакомство с правилами татарской народной игры: «Лисички и курочки», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
14 – 15	Знакомство с особенностями татарских народных игр: «Хлопушки», «Займи место». Совершенствование разученных игр.	2
16 – 17	Знакомство с особенностями осетинских народных игр: «Перетягивание», «Борьба за флажки», «Жмурки». Совершенствование разученных игр.	2
18 – 19	Знакомство с особенностями марийской народной игры: «Биляша». Совершенствование разученной игры.	2
20 – 21	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр. Разучивание и проведение игр: «Липкие пеньки», «Табун», «Волк и ягнята». Совершенствование разученных игр	2
22 – 23	Знакомство с правилами удмуртской народной игрой: «Игра с платочком», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
24 – 25	Знакомство с правилами чувашской народной игры: «Луна или Солнце», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
26 – 27	Знакомство с правилами якутской народной игры: «Один лишний». Русская народная игра «Третий лишний» (сравнение игр). Совершенствование разученных игр	2
28 – 29	Знакомство с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Льдинки, ветер, мороз», «Рыбаки и рыбки». Совершенствование разученных игр.	2
30 – 31	Знакомство с особенностями украинских народных игр: «Колдун», «Печки». Совершенствование разученных игр.	2
32 – 33	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Прела – горела», «Заяц – месяц», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	Всего за год	33
	<b>2-й класс</b>	
	<b>Раздел 1. Знакомство с играми с разной психофизической нагрузкой</b>	4
1 – 2	Ознакомление с особенностями игр умеренной психофизической нагрузкой: «Колечко», «Жмурки в кругу». Совершенствование разученных игр.	2
3 – 4	Ознакомление с особенностями игр с тонизирующей психофизической нагрузкой: «Журавли и лягушки», «В шляпах». И их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	<b>Раздел 2. Знакомство с особенностями игр разных народов</b>	30
5 – 6	Ознакомление с особенностями мордовской народной игры: «Раю – раю», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
7 – 8	Ознакомление с особенностями татарской народной игры: «Угадай и догони», её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
9 – 12	Ознакомление с особенностями белорусских народных игр:	2

	«Мельница», «Охотники и утки», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	
13 - 14	Ознакомление с особенностями латышской народной игры «Птица без гнезда» и её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
15 – 16	Ознакомление с особенностями азербайджанской народной игры «Вытащи платок» и её разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
17 – 18	Ознакомление с особенностями украинских народных игр: «Хлебец», «Перепёлочка», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
19 – 20	Ознакомление с особенностями башкирских народных игр: «Медный пень», «Палка кидалка». Совершенствование разученных игр.	2
21 – 22	Ознакомление с особенностями бурятских народных игр: «Бабки – лодыжки», «Иголка, нитка, узелок». Совершенствование разученных игр.	2
23 – 24	Ознакомление с особенностями якутских народных игр: «Летающий диск», «Соколиный бой», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
25 – 26	Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр: «Бег к реке», «Выбей из круга». Совершенствование разученных игр.	2
27 – 28	Разучивание дагестанских народных игр: «Палочки – стукалочки», «Слепой медведь». Совершенствование разученных игр.	2
29 – 30	Ознакомление с особенностями еврейских народных игр: «Есть у нас козлик», «Найди афикоман», «Свинон». Совершенствование разученных игр.	2
31 – 33	Ознакомление с особенностями эстонских народных игр: «Черное и белое», «Щелчок», «Сторож». Совершенствование разученных игр.	2
34	Закрепление игр, разученных в течение учебного года.	1
	Всего за год	34
	<b>3 класс</b>	
	<b>Раздел 1. Знакомство с особенностями игр разных народов</b>	34
1 – 2	Ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр: «Почта», «Коршун», «Пчёлки и ласточки». Совершенствование разученных игр.	2
3 – 4	Ознакомление с особенностями дагестанских народных игр: «Подними платок», «Слепой медведь», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
5 – 6	Ознакомление с особенностями осетинских народных игр: «Чепена», «Метание с плеча». Совершенствование разученных игр.	2
7 – 8	Ознакомление с особенностями чувашской народной игры: «Хищник в море». Совершенствование разученной игры.	2
9 – 10	Ознакомление с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Смелые ребята», «Отбивка оленей». Совершенствование разученных игр.	2
11 – 12	Знакомство с особенностями белорусской народной игры: «Хлоп, хлоп, убегай!». Совершенствование разученной игры.	2
13 – 14	Разучивание белорусской народной игры: «Жмурки». Совершенствование разученной игры.	2
15 – 16	Знакомство с особенностями узбекской народной игрой «Оксак – карга», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
17 – 18	Знакомство с особенностями туркменской народной игры «Ягульга – таусмак», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2



19 – 20	Знакомство с особенностями армянской народной игры «Статуя», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
21 – 22	Разучивание украинской народной игры «Хромая утка». Совершенствование разученной игры.	2
23 – 24	Знакомство с особенностями украинских игр: «Командные прятки», «Кватч». Совершенствование разученных игр.	2
25 – 26	Знакомство с особенностями игр стран Европы: «Три камешка», «Кварто». Совершенствование разученных игр.	2
27 – 28	Знакомство с особенностями игр Восточной Азии: «Шарик в ладони», «Аист и лягушка», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
29 – 30	Знакомство с особенностями американских игр: «Возьмите – положите», «Боевые змеи», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
31 – 32	Знакомство с особенностями игр африканского континента: «Сенет», «Манкала». Совершенствование разученных игр.	2
33 – 34	Знакомство с особенностями среднеазиатских игр: «Белая палочка», «Булава», «Вытащи платок», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	Всего за год	34
<b>4 класс</b>		
<b>Раздел 1. Знакомство с особенностями игр разных народов</b>		34
1 – 2	Ознакомление с особенностями игр народов Дальнего Востока: «Ручейки, озёра», «Олени упряжки». Совершенствование разученных игр.	2
3 – 4	Ознакомление с особенностями татарской народной игры: «Перехватчики». Совершенствование разученной игры.	2
5 – 6	Знакомство с особенностями тувинской народной игры: «Стрельба в мишень», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
7 – 8	Разучивание игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Солнце», «Ловля оленей». Совершенствование разученных игр.	2
9 – 10	Знакомство с особенностями белорусской народной игры: «Посадка картошки», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
11 – 12	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Мороз», «У Мазая», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
13 – 14	Знакомство с особенностями украинских игр: «Колокол», «Квадрат», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
15 – 16	Знакомство с особенностями игр Восточной Азии: «Атья – патья», «Уголки», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
17 – 18	Знакомство с особенностями игр африканского континента: «Болотуду», «Вари». Совершенствование разученных игр.	2
19 – 20	Знакомство с особенностями среднеазиатских игр: «Джамбуль», «Ашички». Совершенствование разученных игр.	2
21 – 22	Знакомство с особенностями русских хороводных игр: «Колпачок», «Жмурки на местах». Совершенствование разученных игр.	2
23 – 24	Знакомство с особенностями русских народных игр: «Шлёпанки», «Дедушко - медведушко», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
25 – 26	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Мельница», «Иванка», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
27 – 28	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Михасик»,	2

	«Ленок», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	
29 – 30	Знакомство с особенностями татарских народных игр: «Спутанные кони», «Скок - перескок», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
31 – 32	Знакомство с особенностями татарской народной игры: «Продаем горшки», ее разучивание. Совершенствование разученной игры.	2
33 – 34	Знакомство с особенностями прибалтийских народных игр: «В речку – на берег», «Сельдь», их разучивание. Совершенствование разученных игр.	2
	Всего за год	34

#### 4. Формы аттестации

Оценка достижения планируемых результатов освоения осуществляется в форме выполнения тренировочных и игровых заданий, путем проведения спортивного праздника, викторина.

**Формы контроля достижений обучающихся:**

- выполнение тренировочных, игровых заданий.

**Форма промежуточной аттестации:**

- спортивная викторина (праздник).

#### 5. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 класс</b>					
1.	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	3	2	1	Выполнение тренировочных заданий
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	30	14	16	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
<b>2 класс</b>					
1.	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	4	2	2	Выполнение тренировочных заданий
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	30	13	17	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
<b>3 класс</b>					
1.	Знакомство с играми с				

	психофизической нагрузкой				
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	34	17	17	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
<b>4 класс</b>					
1.	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой				
2.	Знакомство с особенностями игр разных народов	34	17	17	Выполнение игровых заданий
3.	Промежуточная аттестация				Спортивная викторина (праздник)
	<b>Итого:</b>	<b>135</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	

## 6. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятий <sup>1</sup>	Форма занятий	Кол-во часов	Название раздела	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение тренировочных заданий
2.	октябрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с играми с психофизической нагрузкой	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение тренировочных заданий
3.	ноябрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
4.	декабрь	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
5.	январь	2 половина уч. дня (по расписанию),	Практическое занятие	2	Знакомство с особенностями игр разных	Кабинет начальных классов	Выполнение игровых заданий

<sup>1</sup>Время проведения занятий установлены приказом об утверждении режима занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

		каждая пятница			народов	Спортзал Спортивная площадка	
6.	февраль	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
7.	март	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
8.	апрель	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	4	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий
9.	май	2 половина уч. дня (по расписанию), каждая пятница	Практическое занятие	3 – 1ые классы 4 – 2ые-4ые классы	Знакомство с особенностями игр разных народов	Кабинет начальных классов Спортзал Спортивная площадка	Выполнение игровых заданий Проведение спортивного праздника

## 7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы созданы материально-технические условия:

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схемы таблицы, плакаты) – 10 шт.;
- компьютер, мультимедийный проектор;
- спортивный инвентарь (баскетбольная площадка, щит, баскетбольные мячи, гимнастические коврики, набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Материально-техническое оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность физического развития обучающихся начальной школы, их систематических занятий физической культурой и не имеющих противопоказаний спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

МБОУ «СОШ № 22» укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых программой.

Программу реализуют учителя начальных классов, имеющие первую и высшую квалификационную категорию и прошедшие повышение квалификации по программе «Нормативное правовое и методическое обеспечение реализации программ внеурочной деятельности и дополнительного образования детей».

Уровень квалификации педагогов МБОУ «СОШ № 22» соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, квалификационным требованиям, предъявляемым к квалификационным

категориям, а также занимаемыми ими должностями установлен при их аттестации.

## 8. Оценочные материалы

По итогам реализации программы предусмотрено проведение спортивного праздника (викторины), включающего подвижные игры разных народов мира.

Оценивается (путем наблюдения) насколько обучающиеся могут самостоятельно организовать игровую деятельность, включиться в нее, проявить лидерские качества, спортивный и соревновательный интерес, проявить физическую активность.

### **Ход мероприятия.**

1. Построение. Разминка.

2. Состав команд.

В каждой команде по 10 человек из класса. (5 девочек, 5 мальчиков)

3. Игроки складывают название команды из выданных разрезанных букв. (Кузнечик, Кенгуру, Дельфин, Охотник.)

4. Представление команд.

5. Каждой команде вручается маршрутный лист, в нем указаны станции; игры, которые проводятся на этих станциях; очки, которые зарабатывает команда в каждой игре.

Задача команды: набрать в ходе игры как можно больше очков.

6. Первое соревнование.

#### Белорусская игра «Потяг».

Каждая команда соединяется друг с другом, сцепившись согнутыми в локтях руками, и тянут каждая в свою сторону, стараясь разорвать цепь противника или затянуть её на заранее обусловленную линию. Кто перетянул, тот и выиграл.

За победу 1 очко.

7. Второе соревнование.

#### Армянская игра «Джузи топн».

Перед началом игры нарисовать круг. По жребию одна из команд становится в круг и перемещается там как угодно, а другая команда получает мяч и перебрасывает его друг другу, а затем, улучив момент, с силой бросает мяч в любого из стоящих в центре, с тем, чтобы его осалить. Если мяч попал в кого-либо из игроков, то последний выбывает из круга. Но зато тот, кто промахнулся, тоже выбывает из игры. Выигрывает та команда, у которой остается большее число игроков в обоих турах.

За каждую победу – 1 очко.

8. А теперь команды направляются по станциям, отмеченным в маршрутном листе. Каждая станция имеет название континента, на котором играют в игры этой станции. Правила игр вам объяснят ведущие, которые ждут вас на станциях.

Каждая игра проходит за определенное время и оценивается определенным количеством очков.

После того, как все станции пройдены, команды собираются на стартовой площадке для подведения итогов. Победитель определяется по большому количеству заработанных очков.

### **Описание игр**

#### **«Свайка»** (русская народная игра)

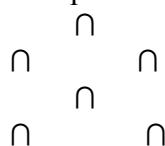
Свайка – это острый стержень с шаром на другом конце.

Игра заключается в метании свайки в лежащее на земле кольцо, причем надо стараться попасть в самый центр кольца. Каждый игрок метает один раз.

За точное попадание игрок приносит команде 1 очко.

#### **«Крокет»** (английская игра).

Каждый игрок в заранее обусловленном месте должен провести свой шар через ворота туда и обратно. За каждое попадание в ворота игрок приносит команде 1 очко.



#### **«Игра в мяч»**

Каждый игрок пробегает под планкой, на которой висят 5 кругов. Игрок старается перекинуть мяч через каждый круг. За одно попадание – 1 очко.

#### **«Ходули».**

Игрок должен пройти по «коридору» (очерчен на земле) и разложить по пути 5 мячей в лунки справа и слева от «коридора» и собрать на обратном пути.

За каждый мяч – очко.

#### **«Плати апельсинами».**

(африканская игра)

На линии перед игроками кладутся горкой апельсины. Игроки по очереди стараются большим апельсином сбить горку, если сбил – забирает апельсины. Мы заменяем апельсины мячами. Если игрок сбивает мячи – команде 4 очка.

#### **«Блошки».**

(чехословацкая игра).

На площадке в ряд кладут 5 камешков на расстоянии 10 см друг от друга. Игрок поднимает первый камешек, бросает его высоко и берет второй так, чтобы падающий вниз первый камешек он смог поймать еще в воздухе. Он его кладет на место, второй камешек подбрасывает, а третий подбирает и т. д. Если камешек не успел поймать, то очко не засчитывается. (Заменяем камешки мячами.)

#### **«Ярлыга – Таусмак».**

(туркменская народная игра).

Это соревнование в прыжках, призом для победителя служит платок, который он добывал с разбега в прыжке. Подвешивается платок на большой высоте. Команда за каждый платок получает очко.

**«Жамбы – ату».**

(казахская народная игра).

Стрельба из лука по серебряному диску, который подвешивается на тонком канатике, сплетенном из конских волос. Чтобы получить приз, стрелок из лука должен попасть в сплетенный канатик и перебить его. Диск, а это и есть приз, падает на землю.

Игрокам достаточно попасть в диск, за одно попадание она получает 1 очко. Каждый игрок стреляет один раз.

**«Саба»**

(эстонская народная игра).

Команда «рисует корову». Каждый участник игры располагается на расстоянии от забора, ему завязывают глаза и дают в руки деталь рисунка коровы. Играющий шагает к мишени и укрепляет деталь по возможности в нужное место.

В зависимости от точности выполнения задания команда получает от 1 до 5 очков.

**«Журавль и лягушки».**

(болгарская игра)

Между 4 стульями протягивают веревку на высоте 30 – 40 см. В центре – водящий – «журавль». Он ходит по площадке и следит за тем, чтобы на нее не прыгнули через ленту «лягушки», которых изображают игроки команды. «Лягушки» должны прыгать туда на двух ногах. Если «журавль» настигнет «лягушку» в пределах площадки, то игрок выбывает из игры. Игра длится 2 минуты. Сколько «лягушек» осталось не пойманными, столько очков присуждается команда.

**«Кегли».**

(немецкая игра)

Игрок на стартовой дорожке выкатывает мяч (шар) так, чтобы сбить 9 кеглей.

Сколько кеглей сбита команда, столько очков она и получает.

**«Пика и кольцо».**

(американская игра).

Вместо пики используем мячик, вместо кольца – обруч. Задача игроков: в катящееся кольцо попасть мячом. Каждый игрок выполняет одну попытку. За попадание – 1 очко.

**«Индейцы».**

(американская игра).

На сук дерева привязывается канат, ухватившись за который игроки должны перепрыгнуть препятствие (канаву, лужу).

Сколько игроков успешно переправилось, столько очков получает команда.

## 9. Методические материалы

Проведение занятия по программе предусматривает следующие этапы:

*1 этап. Подготовка к проведению игры.*

– **Выбор игры.** Это зависит от поставленной задачи, возраста, физических данных, количества детей, условий и места проведения.

– **Подготовка места для игры.** Для проведения игр на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием площадку. Если игра проводится в помещении, то там не должно быть посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

– **Подготовка инвентаря к играм.** Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре. По размеру и весу должен соответствовать силам играющих.

– **Разметка площадки.** Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно провести одновременно с рассказом содержания игры. В спортивном зале в качестве разметки для игры можно использовать линии разметок площадок для спортивных игр.

### *2 этап. Организация играющих.*

– **Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.** Пред объяснением игры необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели и слышали руководителя. При этом играющие должны стоять спиной к источнику света.

– **Объяснение игры.** Оно должно быть кратким и логичным:

- а) название игры,
- б) роль играющих и их места расположения,
- в) ход игры,
- г) цель,
- д) правила.

– **Выделение водящих.** Делать это можно разными способами:

- а) по назначению руководителя,
- б) по жребию,
- в) по выбору играющих.

– **Распределение на команды, выбор капитанов команд.**

– **Выделение помощников.** Помощники, выбранные руководителем (это могут быть дети, по каким-либо причинам не участвующие в игре), наблюдают за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

### *3 этап. Руководство процессом игры.*

– **Ход игры и поведение играющих.** Игра начинается по условному сигналу. Детям сложно сразу запомнить все правила игры (особенно если они играют в нее впервые), поэтому в процессе игры нужно напоминать им о них. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, руководитель останавливает игру и вносит поправки.

– **Судейство.** Судья должен найти удобное для наблюдения место, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он делает замечания, не вступая в споры с играющими. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

– **Дозировка нагрузки в процессе игры.** Интенсивные нагрузки необходимо чередовать с отдыхом. Надо также учитывать, что с повышением эмоционального состояния нагрузка на играющих в игре возрастает. Для регулирования нагрузки можно применять кратковременные перерывы, увеличивать или уменьшать размеры площадки, удлинять дистанции пробежек, разделять



играющих на большее количество подгрупп, увеличивать количество инвентаря в игре.

– **Окончание игры.** Руководителю необходимо закончить игру, когда дети еще не переутомились и проявляют к ней интерес. Он формирует группы детей и организует уборку инвентаря.

*4 шаг. Подведение итогов игры.*

– **Определение результатов.** При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или иного задания.

– **Разбор игры.** При разборе уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю понять, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо еще работать в дальнейшем.

## **Требования к технике безопасности при реализации программы**

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. Уроки проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения урока должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

### **1.3. К занятиям допускаются ученики:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока.

### **1.4. Ученик должен:**

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;

- соблюдать правила игры и не нарушать их;

- начинать игру можно по сигналу учителя;

- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

### **2. Требования безопасности перед началом урока.**

#### **2.1. Ученик должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы

- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока

- выходить на место проведения занятий с разрешения учителя

- по команде учителя встать в строй для общего построения

### **3. Требования безопасности во время проведения урока.**

#### **3.1. ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ**

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;

- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

### 3.2. ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Ученик должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упиравшись руками или ногой в стену

### 3.3. ИГРЫ С МЯЧОМ

Ученик должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### 3.4. ЭСТАФЕТЫ

Ученик должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию МБОУ «СОШ № 22».

5. Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.