

**РАССМОТРЕНО**

**Протокол методического**

**собрания**

**от 30.08.2024г.**

**Преде. м/о**

**Т.В. Рассказова**



**СОГЛАСОВАНО**

**Протокол**

**Педагогического совета**

**№1 от 30.08.2024г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом № 82**

**от 30.08.2024г.**

**директор:**

**Е. Н. Башина**

**школа № 53**



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
на 2024-2025г**

**Класс 2**

**Составитель:**

**учитель начальных классов  
Глухова Анастасия Сергеевна**

**Моршанск 2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- 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.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

**Сроки реализации** образовательной программы – 4 года обучения  
1-4 год обучения – 1 часа в неделю - 36 учебных часа год.

**Этапы реализации программы «Подвижные игры»:**

**1 этап.**

<b>Предполагает</b>	<b>Результат</b>
1.Разработка программы «Подвижные игры»;	1.Создание блока «Здоровьесбережение»;
2.Формирование базы данных о состоянии здоровья обучающихся 1 классов;	2.Реализация программы оздоровления;
3. Работа родительского лектория.	3.Оборудование для проведения игр.

**2 этап.**

<b>Предполагает</b>	<b>Результат</b>
1.Реализация программы по оздоровлению обучающихся;	1.Укрепление здоровья обучающихся;
2.Проведение мониторинга образовательной среды;	2.Анализ итогов опроса обучающихся, родителей «Здоровый

4. Работа родительского лектория; 5. Пополнение методической базы.	образ жизни».
---	---------------

### 3 этап.

Предполагает	Результат
1. Формирование устойчивого навыка на здоровый образ жизни; 2. Реализация программы по оздоровлению обучающихся 3. Взаимосвязь учебной и внеклассной работы; 4. Индивидуальные консультации родителей; 5. Пополнение методической базы.	1. Формирование навыка на здоровый образ жизни; 2. Повышение квалификации педагогов.

### 4 этап.

Предполагает	Результат
1. Полное освоение курса «Подвижные игры»; 2. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества; 3. Индивидуальные консультации родителей; 4. Формирование блока методической базы «Подвижные игры».	1. Формирование установки на здоровый образ жизни; 2. Совершенствование курса «Подвижные игры»; 3. Повышение квалификации педагогов.

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

#### **Продолжительность занятий:**

1-4 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (академическому)

#### **Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:**

##### **1 класс:**

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

##### **2 класс:**

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

##### **3 класс:**

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

##### **4 класс:**

Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

### **Личностные результаты**

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

умение 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 знаний и умений:**

проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

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

весёлые старты;

спортивные эстафеты;

«День здоровья».

### **План по годам обучения**

№	Тема изучаемого раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	14 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.
2.	Игры с мячом.	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
5.	Народные игры	8 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.
7.	Эстафеты.	8 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.
	Итого:	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.

### Тематический план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	14 ч.	1 ч.	13 ч.
2.	Игры с мячом.	10 ч.	1 ч.	9 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	10 ч.	1 ч.	9 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10 ч.	1 ч.	9 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.	1 ч.	7 ч.
7.	Эстафеты.	8 ч.	1 ч.	7 ч.
7.	Народные игры	8 ч.	1 ч.	7 ч.
	Итого:	68 ч.	7 ч.	61 ч.

### Содержание программы

#### 2-й год обучения

#### I. Игры с бегом ( 14 часов)

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»  
Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».  
Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

## **II. Игры с прыжками (10 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

## **III. Игры с мячом (10 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

## **IV. Игры малой подвижности (10 часов)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

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

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

## **V. Зимние забавы (8 часов)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*



Игра «Лепим снежную бабу».  
Игра «Лепим сказочных героев».  
Игра «Санные поезда».  
Игра «На одной лыже».  
Игра «Езда на перекладных»

#### **VI. Эстафеты (8 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет  
Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

#### **Народные игры (8 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## Тематическое планирование занятий

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения
1	Вводное занятие.	1	Техника безопасности при проведении игр с бегом	4.09
2	Быстро по местам Отгадай, чей голосок?	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.	11.09
3	Два мороза.	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега с ускорением.	18.09
4	Старт за мячом	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.	25.09
5	Прыгающие воробышки	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	2.10
6	Игра «Совушка» Игра «Воробьи-вороны»	2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.	9.10 16.10
7	Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега с ускорением.	23.10
8	Игра «Вызов номеров»	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Техника бега.	
9	Игра «Челнок». Игра «Колесо».	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в	

			пространстве. Техника бега.	
10	Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1	Правила безопасности при проведении игр с мячом	
11	Передача мяча. Ловля мяча. Игра «Свечи».	3	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	
12	Игра «Охотники и утки»	1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	
13	Игра «Сбей мяч»	1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	
14	Игра «Сбей мяч» Игра «Охотник»	1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	
15	Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	
16	Кто самый меткий.	2	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	
17	Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	
18	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	
19	Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	
20	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	
21	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	
22	Игра «Бездомный заяц»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	
23	Игра «Повтори-ка»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	
24	Комплекс специальных	2	Правила по технике	

	упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		безопасности при проведении игры малой подвижности.	
25	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	Комплексное развитие координационных способностей, элементарными тактическими взаимодействиями	овладение технико-
26	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	Комплексное развитие координационных способностей, элементарными тактическими взаимодействиями	овладение технико-
27	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	2	Комплексное развитие координационных способностей, элементарными тактическими взаимодействиями	овладение технико-
28	Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место».	1	Комплексное развитие координационных способностей, элементарными тактическими взаимодействиями	овладение технико-
29	«Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	Комплексное развитие координационных способностей, элементарными тактическими взаимодействиями	овладение технико-

## Методическое обеспечение программы. Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### Методическое обеспечение. 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. Организация работы групповая

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

### Игры и их классификация

**Ключевые слова:** *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У

медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

## Список литературы:

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

«Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г