

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Принята на педагогическом совете протокол № 1 «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с.Кинель-Черкассы

С.А.Лисицин

«31» августа 2021 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности для детей с умственной отсталостью (УО)

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 5 -17 лет.  
Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:  
Колосова Галина Алексеевна  
инструктор-методист

с. Кинель –Черкассы

2021г.

## Пояснительная записка

К умственно отсталым относятся различные группы детей, у которых стойко нарушена интеллектуальная деятельность вследствие наследственного или приобретенного органического поражения головного мозга. В зависимости от тяжести поражения центральной нервной системы выделяют различные степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую и глубокую. Для всех детей с умственной отсталостью характерно нарушение психического и физического развития – тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений. Нарушение речевого развития обусловлено степенью поражения центральной нервной системы и носит системный характер. Резко ограничено программирование речевого высказывания и контроль за речью. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности в овладении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

Занятия физическими упражнениями способствуют развитию многих эстетических и нравственных качеств обучающихся с ОВЗ, их подготовке к социальной адаптации в обществе. Современные научные исследования в области педагогики, в том числе специальной, передовой педагогический опыт свидетельствуют, что воспитание в процессе обучения танцам оказывает влияние на эмоционально-эстетическое развитие личности ребенка с ОВЗ. Приобщение к танцевальной культуре имеет большое значение в духовно-нравственном воспитании обучающихся, особенно когда участники студий дополнительного образования принимают участие во внеурочной и внешкольной деятельности (конкурсы, соревнования, смотры художественной самодеятельности и др.).

Физическое воспитание и развитие навыков объединяются в единый педагогический процесс, являющий собой планомерную работу по совершенствованию физического развития ребенка, и способствуют формированию и становлению разносторонне и гармонично развитой личности ребенка. В работе с обучающимися с умственной отсталостью следует учитывать не только психические, но и физические особенности детей. Педагогический охранительный режим, создаваемый в образовательном процессе, включает доступность изучаемого материала, как соответствие изучаемых движений возможностям обучающихся, совершенствование баланса и координации.

К числу федеральных документов, определяющих нормативно-правовые

основы проектирования целевых ориентиров освоения дополнительных общеобразовательных программ, относятся:

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

– Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 9.11.2018 г. № 196;

– Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 3.09.2019 г. №467;

– Письмом Минпросвещения России от 01.08.2019 № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

– Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК641/09 «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»);

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1598);

– Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1599).

**Актуальность программы** Данная рабочая программа предусмотрена для обучающихся с умственной отсталостью и направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых

знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с умственной отсталостью (УО) - физкультурно-спортивная, краткосрочная.

### ***Условия реализации программы***

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов по 3,5 часа в неделю

**Режим занятий:** 2 раза в неделю

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью от 5 до 17 лет.

### **Основные формы работы**

#### ***Теоретическая работа:***

- общие знания по изучению определенного вида спорта;
- основные этапы развития видов спорта.

**Практическая работа:** изучение и правильное выполнение движений, в ходе проведения систематической учебно-тренировочной работы.

#### **Средства, используемые при реализации программы:**

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

#### **Формы организации деятельности:**

- Фронтальный;
- индивидуальный.

**Формы обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Тип занятия:** практический, диагностический, лабораторный, контрольный, репетиционный, тренировочный и

**Цель программы:** коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, а также умением их использовать в режиме дня, активного отдыха и досуга.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

*Развивающие:*

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

*Воспитательные:*

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса**

- собеседование;
- наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- анкетирование;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- тестирование;
- выполнение установленных для каждого индивидуальных заданий.

#### **К специфическим принципам работы по программе относятся:**

- создание мотивации;
- согласованность активной работы и отдыха;
- непрерывность процесса;
- необходимость поощрения;

- социальная направленность занятий;
- активизации нарушенных функций;
- сотрудничество с родителями;
- воспитательная работа.

## **Содержание программы**

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы обучающихся с УО являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

#### ***Личностные результаты:***

- удовлетворенность ребенком своей, деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализовался ли он;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;



- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование модуля	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>Правила здоровья</b>	30	6	24	Беседа, опрос, тестирование
<b>Современные подвижные игры</b>	32	4	28	Наблюдение, тестирование
<b>Русские народные игры и забавы</b>	32	4	28	Наблюдение, тестирование
<b>Игры народов мира</b>	32	4	28	Наблюдение, тестирование
<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	

### 3. Содержание программы

#### Модуль 1 . Правила здоровья

##### Раздел 1.1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2) «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

## **Раздел 1.2. Физические качества человека**

*Теория:* Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости

## **Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики**

*Теория:* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. – Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Практика:* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

### ***Модуль 2. «Современные подвижные игры»***

*Теоретические занятия:*

#### **Тема 1** Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Здоровый образ жизни.

Беседа о здоровом образе жизни. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

*Практические занятия:*

#### **Тема 2** «Мяч по кругу»

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

### **Тема 3 «Поймай рыбку»**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### **Тема 4 «Цепи кованы»**

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы - Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших по-рванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

### **Тема 5 «Змейка на асфальте»**

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

### **Тема 6 «Бег с шариком»**

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

### **Тема 7 «Нас не слышно и не видно»**

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

### **Тема 8 «Третий лишний»**

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

**Тема 9 «Ворота»** Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки.

Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

**Тема 10 «Чужая палочка»**

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

**Тема 11 «Белки, шишки и орехи»**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. педагог кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который

становится орехом. Педагогом может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

### **Тема 12** Профилактика травматизма

Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.

**Тема 13** «След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

### **Тема 14** Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку ( снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

### **Тема 15** « Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

### **Тема 16**«Плетень»

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая делает это быстрее.

## **Тема 17 «Кто больше»**

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

## **Тема 18 «Успевай, не зевай»**

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

### **«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.

## **Модуль 3 « Русские народные игры и забавы»**

### *Теоретические занятия :*

#### **Тема 1 Русские народные игры и забавы**

История русских народных игр и забав .Правила ТБ.

### *Практические занятия:*

#### **Тема 2 “Водяной”**

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами : “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

#### **Тема 3“Третий лишний”**

Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игро-ков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать

перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

#### **Тема 4 “На золотом крыльце сидели...”**

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

#### **Тема 5 “Кандалы”**

(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

#### **Тема 6 “Ворота”**

Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

#### **Тема 7 “Слон”**

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

#### **Тема 8 «Лягушки и цапля»**

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке.



Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

### **Тема 9 «Прыгуны»**

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их нога-ми. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок, «Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

### **Тема 10 «Лошади»**

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

### **Тема 11 «Птички и клетка»**

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закрывать клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

### **Тема 12 «Северный и южный ветер»**

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.).

«Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая:

«Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

### **Тема 13 «Бой петухов»**

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### **Тема 14 «Караси и щука»**

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые

не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### **Тема 15 «Лиса в курятнике»**

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

### **Тема 16 «Река и ров»**

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

### **Тема 17 «Горячая картошка»**

Количество игроков: не менее трех

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

### **Тема 18 «Заяц без логова»**

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника.

Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

## ***Модуль 4. « Игры народов мира »***

### *Теоретические занятия*

**Тема 1** Игровые традиции народов мира. Правила игр.

### *Практические занятия .*

#### **Тема 2 «Автогонки» (Германия)**

Игра для двух и более человек. Для игры надо взять две игрушки-автомобиля, две деревянные палочки и два длинных шнура (примерно 6-9 м). Игрушечные автомобили следует привязать к шнурам, которые, в свою очередь, привязать к палкам.

Деревянные палочки должны держать в руках двое детей. Суть игры в том, чтобы по команде как можно быстрее намотать шнур на палку, притянув, таким образом, машину к себе.

#### **Тема 2. «Один в кругу» (Венгрия)**

Дети становятся в круг, в центре которого находится водящий. Игроки начинают перекидывать друг другу маленький мяч. Задача «воды» - перехватить игрушку. Любой ребенок может неожиданно кинуть мячик в ведущего. Если тот от мяча не увернется, игра продолжается. Если водящий поймал мяч в руки или увернулся от него, то он занимает место в кругу, а тот игрок, который бросал в него мяч становится в центр.

#### **Тема 3 «Хлоп, хлоп убегай» (Белоруссия)**

Играющие ходят по площадке – собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т.д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. На слова ведущего:

- Хлоп, хлоп, убегай!
- Тебя кони стопчут.
- А я коней не боюсь,
- По дороге прокачусь –

несколько игроков начинают скакать на палочках, подражая лошадам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.

#### *Правила игры.*

Убегать можно лишь после слова прокачусь. Тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.

#### **Тема 4«Цветы и ветерки» (Армения)**

В середине игровой площадки на расстоянии 2 м проводятся две черты. За ними на расстоянии 10—15 м проводятся еще две черты. Выбираются две команды: цветы и «ветерки». Каждая из команд стоит перед внутренней чертой лицом к команде соперников.

Игру начинают «цветы», заранее выбрав себе имя — название цветка. Они говорят: «Здравствуйте, ветерки!» «Здравствуйте, цветы!» — отвечают ветерки. «Ветерки, ветерки, угадайте наши имена», — вновь говорит «цветы». «Ветерки» начинают угадывать названия «цветов». И как только угадывают, цветы убегают за вторую черту. «Ветерки» их догоняют.

*Правила игры:*

- очки определяются по числу пойманных цветов;
- победителя определяют по условленной сумме очков;
- после одной игры команды меняются ролями.

### **Тема 5 «Статуя» (Армения)**

Игроки делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 человек назначают одного ловца, на 20 человек — четверых ловцов. По назначению ведущего ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них поймать.

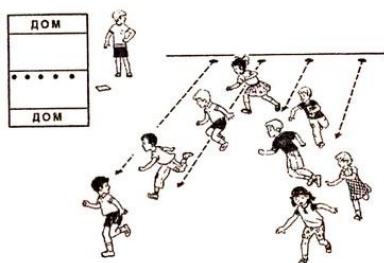
Пойманный должен тут же остановиться замереть на месте в том положении, в котором его поймали. Того, кто замер, может «освободить» любой игрок, коснувшись его. Игра заканчивается, когда будут пойманы все игроки. После этого выбирают новых ловцов, и игра продолжается.

Убегающий, по инерции выбежавший за пределы поля, считается выбывшим из игры.

### **Тема 6 «День Ночь» (Азербайджан)**

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

*Правила игры:* «осаленные» переходят в команду соперника.



### **Тема 7 «Чья шеренга победит» (Азербайджан)**

Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на игровой площадке линией. Взяв друг друга за пояс, игроки по сигналу стремятся перетянуть на свою сторону противника.

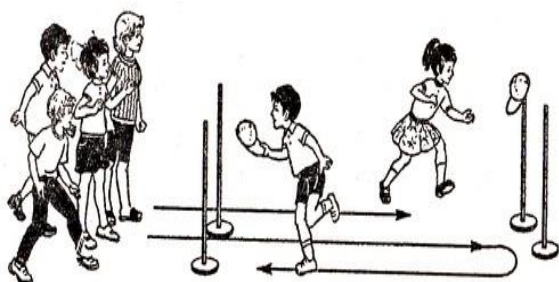
### *Правила игры:*

- побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону;
- проигравший переходит в команду выигравшего.



### **16. «Снятие шапки» (Грузия)**

На одном конце игровой площадки у стартовой линии на расстоянии 3—4 м друг от друга выстраиваются две колонны играющих. Напротив каждой из них в землю втыкаются по две палки (или ставятся стойки высотой 1 м): ближние на расстоянии 2—3 м, а дальние — 7—8 м от стартовой линии. На дальние палки вешается по одной шапке.



Первые игроки обеих команд по сигналу бегут в дальний конец площадки, снимают шапки с палок, возвращаются к палкам у стартовой линии и вешают шапки на палки. Затем подбегают к последующему игроку своей команды, касаются ладони его вытянутой руки и становятся в конец колонны. Последующие игроки команд быстро бегут вначале к ближним палкам, снимают с них шапки, затем бегут к дальним палкам и вешают шапки на них. После этого они возвращаются к стартовой линии, чтобы коснуться рукой ладони следующего игрока своей команды, и так далее, пока все дети не примут участия в игре.

### *Правила игры:*

- последующий игрок вступает в игру лишь после того, как его руки коснется предыдущий;
- если игрок уронит шапку, он обязан подобрать её и повесить на палку.

### **Тема 8 «Достань шапку» (Дагестан)**

Игроки делятся на две команды (до десяти человек в каждой). На игровой площадке чертится линия на расстоянии 10—15 м от игроков, на которой

находятся шапки. Играющие становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Первые пары, например, продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, вторые пары двигаются на четвереньках, третьи пары идут

### **Тема 9«Кто быстрее» (Адыгея)**

На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

*Правила игры:*

- выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места;
- нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков.

*Варианты игры:*

- то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед;
- участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4 штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

### **Тема 10«Обыкновенный жгут» (Казачья)**

Для игры выбирается водящий — жгутчик. Остальные дети садятся на игровой площадке в кружок на небольшом расстоянии друг от друга. Жгутчик ходит кругом со жгутом в руке, иногда наклоняется, делая вид, что предложил кому-нибудь из сидящих жгут за спиной. Жгут кладется за спиной на таком расстоянии, чтобы его было удобно достать рукой. Если до того, как жгутчик обойдет один круг, игрок, которому положили жгут, не обнаружит его, то жгутчик поднимает жгут и ударяет им игрока. Этот игрок становится новым жгутчиком, а предыдущий садится на его место. Если же кто-то из сидящих игроков найдет жгут за своей спиной, то он встает и бежит за жгутчиком, стараясь нанести ему несколько ударов, пока тот не сделает круг и не займет освободившееся место.

*Правила игры:*

- играющие не имеют права ни оглядываться, ни передвигаться с места, ни сообщать соседу, что ему положили жгут.

*Вариант игры:* играющие стоят, держа руки за спиной. Жгутчик незаметно передает кому-нибудь из игроков жгут, а тот, кто его получает, пытается бить своего соседа до тех пор, пока он не обежит весь круг и не станет на свое место.

### **Тема 11 «Спутанные кони» (Татарская)**

На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

*Правила игры:*

- выигрывает команда, закончившая эстафету первой;
- прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

### **Тема 12 «Борьба за флажки» (Северная Осетия)**

В игре участвуют две команды. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих.

Задача играющих — завладеть флажком противника, сохранив свой.

*Правила игры:*

- в процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убежать с флажком;
- начинать игру надо по сигналу;
- в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.

### **Тема 13 «Повелитель лунки» (Кабардино-Балкария)**

В центре игровой площадки выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3—5 м в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2—4 м) на равном расстоянии друг от друга и от мяча.



Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и «осалить» одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). «Осаленные» выходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается.

Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.

*Правила игры:*

- до начала игры дети договариваются, как будут «салить»: с места или догоняя убегающих;
- нельзя выбегать за условленную территорию;
- салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскоков.

#### **Тема 14 «Акса – таук» (Туркмения)**

Количество игроков в данной игре неограниченно (от 10 человек). Участники должныделиться на две равные по количеству команды, выбрать капитана. Затем команды встают на площадке длиной в 50 м друг напротив друга. Капитан должен направить одного человека в разведку. Разведчик в свою очередь должен дойти до линии соперников, быстро коснуться одного из них и бежать обратно. Если убегающий ушел от преследования, то он возвращается в свою команду. Если соперник успел до него дотронуться, разведчик становится пленником противоположной команды, и наоборот. Игра подходит к концу, когда в одной из команд останется меньше половины участников.

#### **Тема 15 «Найди платок» (Австрия)**

Играют четверо и более человек. Нужен платок. Ход игры: игроки выбирают водящего, который прячет платок, а остальные в это время зажимаются. Платок прячут на небольшой территории, которую заранее отмечают. Спрятав платок, игрок говорит: «Платок отдыхает». Все начинают искать, поиски направляет спрятавший. Если говорит «тепло», идущий знает, что он близко от места, где находится платок, «горячо» – в непосредственной близости от него, «огонь» – тогда надо брать платок. Когда ищущий удаляется от того места, где спрятан платок, то водящий предупреждает его словами «прохладно», «холодно». Тот, кто найдет платок, не говорит об этом, а незаметно

подкрадывается к игроку, который к нему ближе всего, и ударяет его платком. В следующем туре он и будет прятать платок.

### **Тема 16 «Лев и коза» (Афганистан)**

Играют 10—20 человек. Нужны маски льва и козы. Ход игры: выбирают «льва» и «козу». Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» – за кругом. Он должен поймать «козу». Играющие свободно пропускают «козу», а «льва», наоборот, задерживают. Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи они обмениваются ролями или выбирается другая пара.

### **Тема 17 «Укради знамя» (Италия)**

Две команды размещаются каждая у своей черты на некотором расстоянии друг от друга, посередине стоит ведущий. Он держит косынку и выкрикивает номера. Игроки, чьи номера он назвал, бегут к нему. Тот, кто выхватит у ведущего косынку и первым вернется на свое

### **Тема 18 «Японский бадминтон» (Япония)**

В Японии в него обычно играют в начале года в связи с веселыми новогодними праздниками. Ханэцуки — это дальневосточная разновидность известного во всем мире бадминтона.

В игре принимает участие по меньшей мере десять человек. Для нее необходим мячик с перьями, который обычно делается из широкой пробки, которую разрезают до половины и втыкают в нее перья цыпленка. Ракетки можно взять теннисные.

Игроки делятся на две команды. Каждая становится в круг, и по сигналу в каждом круге подают мяч. Мяч перебрасывают от одного игрока к другому — по желанию, не придерживаясь никакого порядка. Цель игры — продержать мяч как можно дольше в воздухе. Команда, которая дольше продержит мяч, получает очко. Мяч кидают десять раз. Выигрывает набравшая большее количество очков команда.

Это старинный вариант ханэцуки. Но так же называется состязание, где вместо мяча с перьями подбрасывают воздушный шарик. Обе команды подбрасывают его в воздух ладонями — чтобы он как можно дольше не опускался на землю. Иногда делают баррикаду из стульев, становятся по обе ее стороны, и команды

перебрасывают через нее воздушный шарик. На чьей стороне он упадет на землю, та команда теряет очко, то есть его записывают в счет противника.

### 30. «Охрана сокровища на одной ноге» (Япония)

Играют две команды минимум по десять человек. На площадке чертят громадное латинское S (на асфальте рисуют мелом). В первом полукруге этой буквы и во втором кладут по тяжелому предмету — по камню или по кирпичу: это сокровища. Вокруг буквы на площадке отмечают несколько «островов», как это видно на рисунке. Площадку делят пополам



линией, которая проходит поперек буквы S. Несколько игроков из каждой команды остаются на своем участке площадки, чтобы защищать сокровище. Остальные расходятся по всей площадке, чтобы в определенный момент перейти разделяющую черту и захватить сокровище противника. Каждый игрок должен прыгать на одной ноге, за исключением того случая, когда он ступит на остров: здесь он может отдохнуть.

Любой игрок в любое время может совершить нападение, однако, если его захватит во время нападения игрок противника, он должен остановиться и с тем, кто его поймал, состязаться в янкенпон, как это было описано в игре «Камень, ножницы, бумага». Кто проиграет, выходит из игры. Выигрывает команда, которая раньше захватит сокровище противника.

## 4. Комплекс организационно-педагогических условий:

### Приемы и методы обучения

В этом процессе изучения физических упражнений неизменными компонентами являются: чувственное восприятие, абстрактное мышление и практика.

Методы, используемые при обучении детей движениям, в практической работе переплетаются. Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

*Общепедагогические или дидактические методы* включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

В обучении используются: *наглядный метод*, обеспечивающий яркость

чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; *словесный метод*, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; *практический метод*, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

*Игровой метод*, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

*Соревновательный метод* в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется в 6-10 лет в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования — соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться

успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при неудачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль тренера, его умение перевести отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

Применяя указанные методы обучения детей различным движениям, при этом опираемся на их чувственное восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и типологических особенностей каждого ребенка.

Подвижные игры влияют на развитие быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Ребёнок, у которого устойчиво сформированы в дошкольном возрасте такие физические качества как ловкость, быстрота в целом имеют более высокую двигательную активность, что способствует в перспективе занятиям физической культуры и спортом.

Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях.

### **Методика организации и проведения подвижной игры**

Подвижные игры классифицируются:

- по возрасту;
- по степени подвижности ребенка в игре: малой подвижности, средней подвижности, большой подвижности;

- по видам движений: игры с бегом, игры с метанием и т. д.;
- по содержанию: подвижные игры с правилами, спортивные игры.

Методика проведения игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Следующий этап - организация играющих, включающая их расположение и местоположение руководителя игры, объяснение игры, выделение водящих, распределение на команды и выбор капитанов, выбор помощников. Руководство процессом игры включает в себя наблюдение за ходом игры и поведением играющих, судейство, дозировку нагрузки, окончание игры. Подведение итогов как методический этап:

объявление результатов, релаксация, подведение итогов игры и ее оценка.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие.

Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, сноровку, смекалку. Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей (до 3–4), роли распределяются между всеми детьми; используются игры-эстафеты.

*Сбор детей на игру.* Старшие дошкольники любят и умеют играть. Для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть»); поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

*Выбор игры.* Подбирая игру, тренер- преподаватель обращается, прежде всего к задачам для данной тренировки. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для нашего региона подвижных игр,

для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия. Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить.

К концу тренировки, не следует разучивать новые игры, учитывая усталость детей.

*Создание интереса к игре.* На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей.

*Объяснение правил.* Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

*Распределение ролей.* Роли определяют поведение детей в игре. Дети 6 лет очень активны, и все в основном хотят быть водящими, поэтому тренер должен сам назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.



Существует несколько способов выбора водящего: назначает тренер, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи

«волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

*Руководство игрой.* Тренер руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обуславливает выбор конкретных методов и приемов. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей, поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

*Подведение итога.* При подведении итога игры воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Детей надо обязательно похвалить.

*Варьирование и усложнение подвижных игр.* Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры. Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнить правила (пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.)

Изменения должны быть всегда обоснованы. К составлению вариантов игр можно привлекать самих детей.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка тренера-преподавателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Функция внимания у дошкольников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы.

Правила игры тренер должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если тренер расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Сигналы в играх для детей дошкольного возраста лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями,

требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»);

в основной части, после выполнения основного движения, например бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси- лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть.

Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в тренировку игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями.

При разделении игроков на соревнующиеся группы педагог должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй – убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка в сочетаниях.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Такие игры являются одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовлетворение.

Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д) в которых соревнуются в игре. Этот принцип является основополагающим и в играх – эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры.

#### **Материально – технические условия.**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое оборудование:

спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН);  
освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;  
помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;  
спортивное оборудование и инвентарь:

- ✓ скакалки,
- ✓ набивные мячи,
- ✓ волейбольная сетка,
- ✓ футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- ✓ гимнастические скамейки,
- ✓ конусы,
- ✓ весы для взвешивания детей,
- ✓ магнитофон.

## 5.Список литературы:

- 1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2012.-№5.-с.54.
- 2.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- 3.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2013.
- 4.Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
- 5.Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>Уроки здоровья. М.,2002
- 6.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
- 7.Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.  
<http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
- 8.Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
- 9.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкуль-тминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- 10.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 11.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2010. – 112 с.
- 12.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 13.Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18