

Приложение 1
к ООП ООО МОУ «СОШ №2»,
утверждённой приказом директора
№ 215 – ОД от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Мир подвижных игр»

для обучающихся 5-7 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа «Мир подвижных игр» физкультурно-спортивной направленности. Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Программа «Мир подвижных игр», включающая разноплановую игровую деятельность. Программа ориентирована на здоровье сбережение, её можно реализовывать на уроках физической культуры, меняя игры соответственно возрасту.

Программа является одной из модулей общей программы организации отдыха детей, но может реализовываться самостоятельная.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку в любом возрасте. Игровая деятельность многообразна: детские игры с разными игрушками, настольные, хороводные, подвижные и спортивные.

Игра как элемент культуры развивается со всей культурой общества, удовлетворяя различные потребности людей: в развлечении, в отдыхе, в развитии духовных и физических сил. Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является основным средством воспитания детей и подростков. Игра всегда целенаправленна, характеризуется многообразием мотивированных действий. Приоритетными для физического развития детей являются подвижные игры.

Преимущество подвижных игр заключается в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды, свойственных человеку, естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание и ловля, упражнения с предметами и без, поэтому являются самым универсальным и неизменным средством физического развития детей. Чем больше движений совершает ребенок, тем больше энергии получает мозг, организм; улучшаются психические процессы. Неумолимо влияние подвижной игры на умственное развитие детского организма. Подвижная игра носит коллективный характер, приучает детей к деятельности в коллективе (нравственное воспитание). Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.

Но на сегодняшний день среди всего детского населения планеты на первом месте компьютерные игры. Сеть компьютерных игр охватила детей всех возрастов, начиная с дошкольного. Наблюдается снижение интересов к активной двигательной деятельности, отсутствие мотивации к познанию. Все это ведет к духовному дефициту, ухудшению физического состояния детей - главного богатства и потенциала общества.

Активизация познавательной и двигательной деятельности школьников в период каникул является одной из острых проблем развития нашего общества. Многие дети при самых благоприятных условиях каникулярного отдыха нередко инертны, мало заинтересованы в самостоятельной деятельности, пребывают в ожидании поручений или досуговых развлечений, предоставляемых взрослыми. Цель данной программы научить детей самостоятельно организовывать игры в свободное от учебы время, а также познавать новые игры во время уроков. В программе игра рассматривается, как средство для формирования таких качеств как самостоятельность, самоорганизация, инициативность и как средство для эмоционального настроя.

Актуальность данной программы определена тем, что игра несет воспитательную ценность с ярко выраженной ролью движений в содержании игры, двигательные действия в подвижных играх мотивированы её сюжетом, они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. В игре дети могут достигнуть того, чего не могли бы сделать в другое время. В подвижных играх физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные тактильные сигналы, постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует развитию ловкости). Игра со скоростно-силовой направленностью воспитывает выносливость. Игра помогает детям формировать личностные качества, как проявление выдержки и терпимости друг другу.

Новизна и педагогическая целесообразность заключается в иной трактовке значения игры, «подвижная игра» в данной программе в основном

рассматривается как эмоциональная деятельность, несущая позитивный настрой и желание участвовать в играх, организовывать игры.

Особенности данной программы – мобильность, простота, подвижная игра не требует большой подготовки, по желанию детей допускается изменение правил игры. Игры проводятся на свежем воздухе: в лесу на поляне, на песке у воды, в ненастную погоду в специально оборудованных местах.

В процессе проведения игр особое внимание уделяется формированию правильной осанки, развитию: координационных движений, ориентации в пространстве, воспитанию толерантности (терпимого отношения к мнению товарища). В ненастную погоду проводятся, предусмотренные для проведения в помещении, игры на специальной площадке под навесом.

Цель: Формирование культуры организации досуга посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Дать представление о разнообразии подвижных игр.
2. Научить самостоятельно организовывать, проводить игры и в дальнейшем применять свои знания, умения в повседневной жизни.
3. Повысить двигательную активность и эмоциональный настрой детей.
4. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, точность, равновесие.
5. Развивать личностные качества: самостоятельность, ответственность, самоорганизованность, инициативность.
6. Воспитывать чувства товарищества, коллективизма, толерантности.

Программа «Мир подвижных игр» реализуется по специально разработанному плану. Предусматривает изучение и «проигрывание» разнообразных игр: подвижные с предметами и без предметов, народные, командные, индивидуальные, игры разной интенсивности.

Формы и методы

Занятия проводятся групповые или индивидуальные с соревновательным элементом (каждый за себя или каждый за свой коллектив), также различные формы построения (в круг, в рассыпную, в шеренгу) и т.д. Используются методы самоорганизации, взаимопомощи, поддержки товарища в достижении цели;

проявления инициативности, ответственности за свои действия; стимулирующие: создание ситуации успеха и др.

Алгоритм проведения игры:

1. Выбор и оборудование площадки для игры: разметка территорий, расположение необходимого инвентаря.
2. Объяснение правил игры.
3. Определение водящего.
4. Распределение команд.
5. Окончание игры.
6. Подведение итогов.
7. Обсуждение игры, придумывание новых вариантов игры.

Ожидаемый результат

Формирование культуры досуга, умения организовывать и проводить подвижные игры.

Предполагается повышение: интереса к двигательной активности, знаний видов подвижных игр; овладение навыками самоорганизации досуга, совершенствование двигательной деятельности.

Контроль и оценочная деятельность

Педагог применяет метод педагогического наблюдения: за личностным ростом ребенка (проявление: самостоятельности, умения организовать игру, умения распределять роли, брать ответственность на себя, проявление терпимости к мнению других и т.д.), за развитием двигательной деятельности (физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, точности, сохранения равновесия и т.д.).

Итоговым мероприятием является большая эстафета с применением игровых состязаний.

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходим минимальный набор спортивных принадлежностей. Атрибуты для проведения народных игр.

Игры можно проводить как на специально оборудованной площадке, так и на любой поляне или на пляже.

Методическое сопровождение программы:

Разработки по проведению игр, положения, наглядные и методические пособия. Методические пособия, учебники. Инструкции по технике безопасности.

Разработки игр: «Вызов номеров». Игра «Мяч среднему». Игра «Горелки». Игра «Охотники и утки». Игра «Лапта». Игра «Метко в цель». Игра «Салки». Игра «Перестрелка» и т.д.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 - 7 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по технике безопасности и поведения на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Вызов номеров» - правила игры	1
2	Подвижная игра «Вызов первых» - закрепление.	1
3	Подвижная игра «Салки» правила игры.	1
4	Подвижная игра «Салки» закрепление.	1
5	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» - правила игры.	1
6	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» - закрепление.	1
7	Подвижная игра «Охотники и утки» - правила игры.	1
8	Подвижная игра «Охотники и утки» - закрепление.	1
9	Подвижная игра «Мяч среднему» - правила игры.	1
10	Подвижная игра «Мяч среднему» - закрепление.	1
11	Подвижная игра «К своим флажкам» - правила игры.	1
12	Подвижная игра «К своим флажкам» - закрепление»	1
13	Подвижная игра «Салки» - закрепление.	1
14	Подвижная игра «Салки» - закрепление.	1
15	Подвижная игра «Второй лишний» - правила игры	1
16	Подвижная игра «Второй лишний» - закрепление	1
17	Подвижная игра «Снайперы» - правила игры	1
18	Подвижная игра «Снайперы» - закрепление.	1
19	Подвижная игра «Часовые и разведчики» - правила игры	1
20	Подвижная игра «Часовые и разведчики» - закрепление.	1
21	Подвижная игра «Метко в цель» правила игры	1
22	Подвижная игра «Метко в цель» - закрепление	1
23	Подвижная игра «Охотники и утки» - правила игры.	1
24	Подвижная игра «Охотники и утки» - закрепление	1
25	Подвижная игра «Подвижная цель» - правила игры.	1
26	Подвижная игра «Подвижная цель» - закрепление.	1
27	Подвижная игра «Вышибалы» - правила игры.	1
28	Подвижная игра «Вышибалы» - закрепление	1
29	Подвижная игра «Лапта» закрепление.	
30	Подвижная игра «Лапта» закрепление.	1
31	Подвижная игра «Лапта» закрепление.	1
32	Подвижная игра «Лапта» закрепление.	1
33	Подвижная игра «Лапта» закрепление.	1
34	Подвижная игра «Лапта» закрепление.	1
Общее количество часов - 34 часа		

Подвижная игра «Вызов номеров»

Инвентарь: 2 больших надувных мяча.

Ход игры:

Все играющие делятся на две команды и рассчитываются в шеренгах по порядку номеров. В 8-10 метрах от шеренг лежат набивные мячи. Педагог называет какой-нибудь номер, например: восемь. Восьмые номера обеих команд бегут к набивным мячам, оббегают их и возвращаются на свое место. Затем вызываются другие номера, и так до тех пор, пока все играющие пробегут до мяча и обратно. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Подвижная игра "Часовые и разведчики"

Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его

дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик" «Волк во рву».

Ход игры:

Посередине площадки проводятся две продольные параллельные линии 50-70 см друг от друга – ров. «Во рву водящий – «волк». «Козы» находятся на одной из сторон площадки. По сигналу педагога «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая изо рва, ловят коз. Пойманные козы подсчитываются. Волки меняются после двух-трех перебежек.

Подвижная игра «Охотники и утки»

Необходимое спортивное оборудование: волейбольный мяч, свисток, секундомер.

Ход игры: все играющие становятся по кругу, взявшись за руки. После расчета на первый второй вторые номера «Утки» -выходят первые охотники остаются на месте. У одного из охотников волейбольный мяч. По сигналу педагога «охотники» стараются попасть мячом в уток. Выбитая утка выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. Отмечается время, затраченное на охоту. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая на охоту меньше времени.

Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»

Ход игры:

Участники делятся на две команды: метатели и собиратели. Команды становятся у стартовой линии. По первому сигналу метатели бросают вперёд малые мячи. По второму сигналу собиратели стартуют (с высокого старта), стремясь быстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта.

Время учитывается от начала бега до момента возвращения с мячом последнего участника команды. Затем участники команд меняются ролями.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, закончившая бег с лучшим результатом (учитываются все повторения).

Подвижная игра «Метко в цель»

Инвентарь: волейбольный мяч, свисток, малых мячей по количеству участников.

Ход игры: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 8-10 метров. Посередине лежит

волейбольный мяч. У каждого из игроков по малому мячу. По сигналу педагога игроки одной команды по очереди выполняют броски, стараясь сбить волейбольный мяч. Если кому-нибудь из участников это удастся, то команде засчитывается очко.

После того, как одна команда закончит броски, бросают игроки другой команды. Выигрывает команда, выбравшая наибольшее количество очков.

Подвижная игра «Салки»

Ход игры:

Все играющие свободно бегают по площадке, водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, лишь бы ступни ног ничего не касались (повиснуть на перекладине, на дереве, на лестнице, на заборе, сесть на землю, стать на колени и т.д.). Игроков, у которых ноги от земли салить (пятнать) нельзя. Тот, кого салка догонит, становится водящим, он поднимает руку и говорит: «Я салка» и игра продолжается.

Подвижная игра «Второй лишний»

Ход игры:

Играющие строятся по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. Двое водящих – убегающий и догоняющий – становятся за кругом. По сигналу учителя догоняющий старается запятнать убегающего, коснувшись его рукой. Убегающий может стать впереди кого-либо из игроков. Тот, перед кем стал убегающий, оказывается вторым лишним и должен убежать от водящего. Если убегающий пойман, то он меняется ролями с догоняющим. Водящим разрешается бегать только вне круга не более одного или двух кругов. Если в течение 1-2 минут игрокам не удаётся догнать друг друга, игра останавливается и назначаются новые водящие

Подвижная игра «Снайперы»

Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию)

занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе даётся волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удаётся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперёд! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приёма (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает манёвренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

Подвижная игра «К своим флажкам»

Инвентарь: 4 разноцветных флажка.

Ход: Участники делятся на две, три или четыре команды.

Выбирают 2,3, 4 человек по количеству команд. Им дают флажки разного цвета. Каждая команда запоминает свой цвет. Все участники разбегаются по площадке, останавливаются по сигналу и закрывают глаза. Тем временем ребята с флажками быстро меняются местами. После слов педагога: «К своим флажкам!» дети бегут к своим флажкам и образуют круг. Те, кто раньше нашел свой флажок и встал в круг, получают очко. Игра продолжается, и водящие могут поменяться

флажками, когда дети закрывают глаза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Подвижная игра "Перестрелка"

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

Подвижная игра «Вышибалы»

Ход игры: играют три человека и возможно больше. Из них один водящий и двое вышибающих (вышибал). Игровое поле, длиной приблизительно 8-10 метров, очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы, а водящий внутри поля, либо проще: вышибалы встают примерно в 5-10 метрах друг от друга, а водящий между ними.

Цель игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его).

Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю.

Играть можно как на улице, так и в закрытом спортивном помещении.

Правила игры для троих игроков

- Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых вышибалам нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.
- Водящий находится между вышибал.
- Вышибалы стараются попасть и «вышибить» его.
- Тот, кто вышиб водящего, встает на его место, а бывший водящий становится вышибалой.
- Пойманная свечка используется как дополнительная жизнь (необходимо попасть ещё раз, чтобы снять свечку).
- Также вышибала может стоять за скамейкой и вышибать водящего с поля.

Правила игры при количестве игроков больше трёх (две команды)

- Игроки разделяются на две команды: вышибающих и водящих.
- Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых им нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.
- Команда окружена командой вышибал.
- С помощью мяча вышибалы стараются вышибить водящих.
- Выбитые игроки уходят с поля, пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана «свечка». Поймавший «свечку» имеет возможность либо взять дополнительную жизнь, либо вернуть обратно одного из ранее выбитых.
- Когда остаётся последний водящий, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается всё с начала. Иначе команды меняются местами.

Подвижная игра «Лапта»

Лапта — это командная игра, в которой участвует 2 команды. Основная задача - ввести мяч в игру ударом биты, перебежать поле и вернуться обратно, оставшись не осаленным противником. Каждая удачная пробежка приносит команде баллы и приближает ее к желаемой победе.

Литература

1. Л.В. Былеева, И.М. Коротков «Подвижные игры». Москва, «Физкультура и спорт», 1982
2. Е.А. Воронова Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов – на – Дону Феникс, 2007
3. В.Володченко, В.Юмашев «Выходи играть во двор». Москва, «Молодая гвардия», 1984
4. Ю.Н. Григоренко КИПАРИС – 2. Москва, 2000
5. Е.А. Смолина Четырнадцать нестандартных моделей детского досуга. Волгоград. 2003
6. М.Е. Сысоева «Организация летнего отдыха детей». Москва, Изд.центр. Владос. 1999