

# ТЕМА

---

"ИГРЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ  
ДО И ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ФГОС ВТОРОГО  
ПОКОЛЕНИЯ"

**Ключевые слова:** командные спортивные игры, индивидуальные спортивные игры, народные игры, подвижные игры, образовательная программа по «Физической культуре», школьники, Федеральные образовательные стандарты.



# ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

---

- В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными. Дети выполняют движения в различных изменяющихся условиях, ориентируются в обстановке.
- Весёлое настроение является важным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребёнка. Сила и искренность радостных эмоциональных переживаний детей во время игры делают её эффективным средством воспитания дружеских взаимоотношений, умение действовать в коллективе, толерантности.
- При систематическом проведении подвижных игр у детей воспитываются важнейшие волевые качества: выдержка, дисциплинированность, культура поведения.
- В игре развивается внимание, память, наблюдательность, речь.
- Подвижная игра это важнейшее средство для укрепления здоровья.

# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ I-II КЛАССОВ (АВТ. В. И. ЛЯХ, А. А. ЗДАНЕВИЧ; 2014)

## Программный материал по подвижным играм

| Основная направленность                                                                                                        | Классы                                                      |   |                                                         |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                | I                                                           | 2 | 3                                                       | 4 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, Развитие скоростных способностей, Способности к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам»<br>«Два мороза»<br>«Пятнашки»             |   | «Пустое место»<br>«Белые медведи»<br><hr/> «Космонавты» |   |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве   | «Прыгающие воробушки»<br>«Зайцы в огороде»<br>«Лисы и куры» |   | «Прыжки по полосам»<br>«Волк во рву»<br>«Удочка»        |   |

| Основная направленность                                                                                                                                                                      | классы                                                                                                                         |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              | 1                                                                                                                              | 2                                                                                                                                              | 3                                                                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                           |
| На закрепление совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей                             | «Кто дальше бросит»<br>«Точный расчет»<br>«Метко в цель»                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча                                                                                                               | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге                                           | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом) | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с Изменением направления. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе | Ведение мяча изменением Направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй»<br>«Мяч водящему»<br>«У кого меньше мячей»<br>«Школа мяча»<br>«Мяч в корзину»<br>«Попали в обруч» |                                                                                                                                                | «Гонка мячей по кругу»<br>«Вызови по имени»<br>«Овладей мячом»<br>«Подвижная цель»<br>«Мяч ловцу»<br>«Охотники и утки»<br>«Быстро и точно»<br>«Снайперы»<br>«Игры с ведением мяча»                                                 |                                                                                                                                                             |



|                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На комплексное развитие Координационных и Кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах                            | «Борьба за мяч»<br>«Перестрелка»<br>«Мини-баскетбол»<br>«Мини-гандбол»<br>Варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре                                                                                                    | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности                                           |                                                                                                  |
| Самостоятельные занятия                                                                                                            | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |                                                                                                  |



## МОДУЛЬ II. «ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИЗВЕСТНЫХ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР» (РЕКОМЕНДОВАН ДЛЯ 1—7 КЛАССОВ)

---

Включает организацию, составление и проведение игр «для жизни», например, музыкальные мини-проекты с составлением музыкальной разминки с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её перед классом или игры с нетрадиционными предметами палочками, карандашами, кубиками и т. д. Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, бадминтон.



**МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ 1-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (2012 Г.). МОДУЛЬ III. «ИГРЫ, В КОТОРЫЕ МОЖНО ИГРАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ» (РЕКОМЕНДОВАН ДЛЯ 5—11 КЛАССОВ)**

---

Это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися.





# "СОФТБОЛ"

---

**Софтбол**- это спортивная командная игра с мячом, разновидность бейсбола. Мяч для **софтбола** напоминает по размерам грейпфрут, он более мягкий, чем бейсбольный мяч, и имеет более низкую скорость в полёте.



# "ФРИСБИ"

---

**Фрисби** (летающий диск) — общее название спортивного снаряда, представляющего собой пластиковый диск с загнутыми краями диаметром 20—25 сантиметров. Существует много разновидностей игр с диском. Простейшая — обычное бросание диска двумя или более игроками из рук в руки так, чтобы тарелка не касалась земли.





# "КОРФБОЛ"

Корфбол - спортивная игра, схожая с баскетболом. Цель игры — забрасывать мяч в корзину. Результативным считается бросок, при котором мяч попал в корзину, и выполненный, когда расстояние между игроком атаки и игроком защиты больше длины вытянутой руки.



# "ФЛОРБОЛ"

---

Флорбол - это одна из вариаций хоккея. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота или мат соперника.





# "РИНГО"

**Ринго** - спортивная игра с одним или двумя кольцами, в которой два игрока или две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры — направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки с оперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны.





# РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ: "РУССКАЯ ЛАПТА « МОДУЛЬ IV. «РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ» (РЕКОМЕНДОВАН ДЛЯ 2—11 КЛАССОВ)

---

Русская народная командная игра с мячом и битой. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол и крикет.



# ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЕ ГТО»

*Цели и задачи программы Целью программы является:*

---

-внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; -повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно оздоровительной деятельности;

углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

**Реализация программы осуществляется в 3 этапа.**

***Первый этап*** - подготовительный (сентябрь). Ознакомление учащихся с комплексом ГТО, требования по технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные виды испытаний комплекса ГТО.

***Второй этап*** - основной (сентябрь-май). Проведение уроков по подготовке к сдаче комплекса ГТО, проведение контрольных прикидок (соревнований) с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся и спортивно-массовых мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал.

***Третий этап*** - заключительный, аналитический (май). Анализ показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО.





# УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОГРАММЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЕ ГТО» ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

---

| Название раздела                                                                                                    | часы | Название игр                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|
| Телесное воспитание, ГТО и его нормативы                                                                            | 2    |                                                                    |
| Игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места и с разбега»                 | 2    | «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Лиса и куры» т.д |
| Игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание» и «Отжимание» | 2    | «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Втяни в круг»     |



|                                                                                                            |   |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
| Игры для развития быстроты и подготовки к выполнению норматива «Челночный бег», «Бег 30 м», «Бег 60 м»     | 2 | «Вызов номеров», «Салки», «Два мороза», «День и ночь» и т.д.    |
| Игры для развития выносливости и подготовки к выполнению норматива «Бег на лыжах»                          | 2 | «Парные гонки», «Весёлые лыжники», «Смена лидеров» и т.д.       |
| Игры для развития гибкости и подготовки к выполнению норматива «Наклон вперёд из положения стоя»           | 2 | «Гонка мячей», «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком» т.д. |
| Игры для развития выносливости и подготовки к выполнению норматива «Плавание без учёта времени»            | 2 | «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде»        |
| Игры для развития скоростно-силовых качеств и подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г» | 2 | «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Передачи игроков»          |
| Социально-ориентирующие и инновационные игры                                                               | 3 | Ролевые, деловые, маршрутные, придумали сами.                   |

|                                                                |   |                                                                |
|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|
| Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. | 6 | Конкурсы: Викторины, соревнования                              |
| СпортИгры ГТО. Программа соревнований конкурсов                | 6 | Визитная карточка, Мо-да ГТО, Креатив ГТО, Игротека ГТО и т.д. |

# КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЕ ГТО»

---

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни;
- знание роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности и сдаче норм комплекса ГТО.



## Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений / В. И . Лях, А. А. Зданович. – М.: Просвещение, 2014. – 128 с.
2. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений/ Бесполов Д.В., Бесполова А.В и др. – М., 2012.
3. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» / Под ред. Столярова В.И. – М., 2015.

