

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации муниципального образования
"Городской округ город Астрахань"
МБОУ г. Астрахани «НОШ № 19»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Буслова
Ю.А.Буслова
Протокол №1
от "26" 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

И.Г.Рыбина
И.Г.Рыбина

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Т.Ю.Гулевская
Т.Ю.Гулевская
Приказ № 01-15-118
от "26" августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(1-4 классы)

Астрахань, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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

форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

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

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

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

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

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

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

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

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

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

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

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

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-2 классов (7 – 9 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 2 года. Курс включает 67 часов: 1 час в неделю.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

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

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные группы младших школьников.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Содержание программы

1 год обучения (33 ч.)

Теоретическая подготовка (4 ч)

Теория Безопасности. Введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий история подвижных игр.

Игры с бегом (4 ч).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 ч).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Зимние забавы (4 ч).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Игры малой подвижности (3 ч).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Игра с прыжками, игры со скакалкой (4 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Народные игры (4 часа)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Спортивные игры (5 часов)

Теория. Спортивные игры. Ознакомление с понятием слова «Спорт». История Спорта в России.

- Игра в мини-футбол
- Игра в пионербол

2 год обучения (34 ч)

Теоретическая подготовка (4 ч).

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

Игры с бегом (4 ч)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (4 ч)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Зимние забавы (4 ч)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Белые медведи».
- Игра «Заморозки».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткий стрелок».
- Игра «Снежный тигр».

Игры с прыжками (4 ч)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

- Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (3 ч)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Эстафеты (3 ч)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 ч)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки».
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени».

Спортивные игры. (4 ч)

Теория. Спортивные игры. История Спорта в России.

- Игра в мини-футбол
- Игра в пионербол

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятия		Формы контроля	Количество часов		
				Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу	Наблюдение, беседа	4	2	2
		Гигиена спортивных занятий	Беседа	3	2	1
		Из истории подвижных игр	Беседа	1	-	1
2	общеразвивающие игры	Игры с бегом	Наблюдение, творческое задание	8	2	6
		Игры с мячом	Наблюдение, творческое задание	9	2	7
		Зимние забавы	Наблюдение, творческое задание	8	2	6
		Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю)	Наблюдение, творческое задание	6	2	4
		Обучение работы со скакалками. Игра с прыжками (скакалки).	Наблюдение, творческое задание	8	2	6
		Народные игры	Наблюдение, творческое задание	8	2	6
		Эстафеты	Наблюдение, творческое задание	3	1	2
3	Спортивные игры		Наблюдение, творческое задание	9	2	7
ИТОГО:				67	19	48

Календарно-тематическое планирование
дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»
1 год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2
2	Игры с бегом. Правила безопасности во время игр.	1
3	Игра. Белые медведи.	1
4	Игра. Ловчий.	1
5	Игра. Кошки мышки.	1
6	История возникновения игр с мячом.	1
7	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1
8	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1
9	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2
10	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1
11	Закаливание и его влияние на организм. Виды зимних спортивных игр.	1
12	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». «Заморозки»	1
13	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга». «Колдуны»	1
14	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
15	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1

16	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1
17	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1
18	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Обучение работы со скакалкой.	1
19	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1
20	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1
21	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1
22	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
23	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1
24	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» «Зайцы и морковка» «Море волнуется»	1
25	Разучивание народных игр. Игра «Чижик» «Краски» «Лиса и куры».	1
26	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» «Дружные салки » Мышеловка»	1
27	Спортивные игры. Ознакомление с понятием слова «Спорт». История Спорта в России.	1
28	Мини-футбол	2
29	Пионербол	2
	Итого:	33 ч.

2 год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного	1

	бега	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1
4.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	2
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1
6.	Правила безопасности при игре с мячами. передача мяча одной и двумя руками. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
7.	Комплекс ОРУ с мячами. «Мяч соседу», «Лови не лови»	1
8.	Комплекс ОРУ с мячами «Мяч в центр», «Передал, садись», «Стой».	1
9.	Комплекс ОРУ с мячами «Ловчий», «Охотник», «Охотники и утки».	1
10.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	2
11.	Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.	1
12.	Игра «Весёлый биатлон», «Белые медведи», «День и ночь», «Сороконожка», «По звериным следам».	1
13.	Игры «Снежный тигр», «Водят парами», «Перебежка под обстрелом».	1
14.	Игры «Обменяйся флажками», «Белые медведи», «Штурм»	1
15.	Игра с прыжками (скакалки). Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	1
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1
17.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».	1

18.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Кружилиха», «Скакалка подсекалка».	1
19.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; правильной осанки).	1
20.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1
21.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1
22.	Эстафеты. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1
23.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
24.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
25.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1
26.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Турица».	1
27.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка», «Горелки».	1
28.	Разучивание народных игр. Игра «Котел», «Гуси – лебеди»	1
29.	Спортивные игры. Правила безопасности при проведении спортивных игр. Пушбол.	1
30.	Бадминтон. Правила игры. История вида спорта	1
31.	Пионербол. Правила игры	1
32.	Мини – футбол. Правила игры. История мини - футбола	1
	Итого:	34 ч.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

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

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера,

создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное «включение» элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
6. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
7. И.М.Коротков «Подвижные игры детей» 1989 г.
8. Г.А.Баландин «Урок физкультуры в современной школе» 2005 г.
9. Рауза Мошнина: Комплексная программа внеурочной деятельности в начальной школе. Методическое пособие 2017 г.
10. Киселев, Киселева: Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие 2015г.