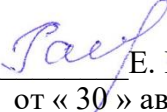


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Шебекино Белгородской области»

РАССМОТРЕНО  
на заседании школьного  
методического совета  
Протокол №1  
от « 30 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
  
Е. Галушко  
от « 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ СОШ № 2  
  
С. Карачаров  
Приказ №215  
от « 30 » августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности «Играем вместе»  
на уровень начального общего образования

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе авторской программы «Подвижные игры», Боровик Л.Л., 2011.

Рабочая программа (далее – программа) «Играем вместе» предназначена для учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ №2 г.Шебекино Белгородской области».

В программу внесены изменения, в раздел «Содержание» добавлены зимние русские народные подвижные игры и со второго года обучения подвижные игры на внимание.

При подборе игр учитываются возрастные особенности детей школьного возраста, необходимость постепенного перехода от простых игр к более сложным, чередование активных игр и играми малой подвижности.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

Главным направлением деятельности курса «Играем вместе» является работа, имеющая воспитательную значимость. Работа курса организуется в строгом соответствии с правилами и нормами охраны детей, безопасности труда и личной гигиены. Занятия должны решать общеобразовательные задачи, способствовать игровому и нравственному воспитанию.

Учащиеся должны осознать необходимость и целесообразность игр. Следует обращать внимание на развитие игровых способностей детей, их активности и самостоятельности. Игра детей должна быть разнообразна, как по характеру, так и по объему и посильным для данной возрастной группы.

«Игра, игровая деятельность, один из видов деятельности, характерных для животных и человека» - отмечается в Педагогической энциклопедии. Понятие «игра» в русском языке встречается еще в Лаврентьевской летописи. По Фребелю, детская игра-«зеркало жизни» и «свободное проявление внутреннего мира. Игра- мостик от внутреннего мира к природе».

Значение игры в развитии и воспитании личности уникально, так как игра позволяет каждому ребенку ощутить себя субъектом, проявить и развить свою личность. Есть основание говорить о влиянии игры на жизненное самоопределение школьников, на становление коммуникативной неповторимости личности, эмоциональной стабильности, способности включаться в повышенный ролевой динамизм современного общества. Игра как специфическая детская деятельность неоднородна.

Данный вид деятельности организуется во внеурочное время и тесно связан с уроками физической культуры. В работе используются различные как традиционные формы и методы (беседа, рассказ, практические работы, заучивание), так и нетрадиционные (познавательные игры, соревнования).

Все игры могут быть и самостоятельными, но они никогда не являются самодеятельными, так как за самостоятельностью в них стоит выученность правил, а не исходная инициатива ребенка в постановке игровой задачи.

Игровая задача осуществляется детьми. Дидактическая задача в дидактической игре реализуется через игровую задачу. Она определяет игровые действия, становится задачей самого ребенка.

Особый класс игр – традиционные, или народные. Исторически они лежат в основе многих игр, относящихся к обучающим и досуговым. Предметная среда народных игр также традиционна, как и они сами, и чаще представлена в музеях, а не в детских коллективах. Исследования, проведенные в последние годы, показала, что народные игры способствуют формированию у детей универсальных родовых и психических способностей человека.

### ***Программа направлена на:***

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

### ***Новизна программы***

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающееся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

### ***Актуальность и педагогическая целесообразность***

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным (В.П. Филин, С.М. Войцеховский, Ю.Н. Вавилов, В.К. Наumenko, М.Я. Набатникова). Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

***Целью программы*** является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

***Основными задачами*** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;

3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся;  
привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период обучения. При проведении занятий можно выделить два **направления**:

**-оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**-повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

**Сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.

**Трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

**Выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

**Решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

**Мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

**Уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.

**Дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

**Самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

**Воля к победе** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества

### **Принципы деятельности программы.**

В основе деятельности программы лежат игровые технологии, которые определяют формы и методы обучения. Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к занятиям и понимание изучаемого материала.

**Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному.

**Принцип доступности** требует подбора игр по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями, также степенью подготовленности. Игры должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Принцип прочности** состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в подвижных играх навыки отличаются большой динамичностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре.

### **Тематическое распределение количества часов**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс					
		всего	В том числе		всего	В том числе		всего	В том числе				
			Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным играм	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5
2.	Беседа о видах игр. Основы знаний о народных подвижных играх.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5
3.	Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5

4.	Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств	9		9	9		9	9		9	9		9
5.	Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр	10		10	10		10	10		10	10		10
6.	Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки	6		6	6		6	6		6	6		6
7.	Русские народные подвижные игры - эстафеты	5		5	6		6	6		6	6		6
	Итого:	33	1,5	31,5	34	1,5	32,5	34	1,5	32,5	34	1,5	32,5

### **Общая характеристика программы**

Занятия строятся на основе игровых и развивающих методик и представляют собой систему подвижных игр с общеразвивающей направленностью. Ведущие формы организации занятий: групповые и подгрупповые.

Ход занятий характеризуется эмоциональной насыщенностью. Занятия проводятся в занимательной, интересной форме, основанной на сюжетном построении. Занятия могут быть построены по-разному, в зависимости от таких факторов, как погодные условия. Они могут начинаться с упражнений, подвижных или занимательных игр.

Занятия проводятся на свежем воздухе (или в помещении на случай плохой погоды) со всеми детьми без какого-либо отбора,

Методы обучения: объяснение, рассказ, диалог, показ способа действия.

### **Примерная структура занятия**

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль педагога
Подготовительная часть	10– 15 мин	Раскрытие темы занятия. Подготовка детей к основной части занятия	Подвижные игры соответствующие теме.	Предоставить детям возможность высказаться по теме
Основная часть	20 – 25 мин	Реализация поставленных задач	Подвижные игры и эстафеты	Объяснение правил и границ,

			направленные на решение задач занятия.	обеспечение безопасности участников
Заключительная часть	5 – 10 мин	Снижение активности детей. Рефлексия по теме.	Подвижные игры малой подвижности	Совместно сделать вывод по теме.

Обычно на занятии разучиваются 1 новая игра, а все остальные проводятся уже знакомые. Как правило, у детей есть любимые игры, поэтому иногда рекомендуется прислушиваться к их желанию для того, чтобы удовлетворить их потребности

### **Место курса во внеурочной деятельности**

Программа «Играем вместе» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1ч в неделю (всего 135 часов): в 1 классе 33 недели-33 ч, во 2,3,4 классах 34 недели по 34ч. и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объём и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

К концу обучения учащиеся должны *понимать*:

роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

*знать*:

разные виды подвижных игр;

*уметь*:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

1. Формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
5. Снижение последствий умственной нагрузки.
6. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни.
7. Сформированное представление о необходимости игры в жизни людей и значения игры.
8. Приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности.
9. Творчество, активность, интерес ко всем видам игр.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- 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.

### **Метапредметными результатами**

#### **(познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)**

- 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.

### **Предполагаемые результаты**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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.

## Содержание курса

### 1 год обучения

- 1. Введение.** Знакомство с программой занятий кружка «Играем вместе». Беседа о видах игр. Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным играм.
- 2. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** «Запрещённое движение», «Совушка», «Фигуры», «Космонавты», «Светофор», «Выставка картин», «Мяч соседу», «Гонка мячей в колоннах», «Мяч среднему»
- 3. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** « Два мороза», «Гуси», « У медведя во бору...», «Алёнушка и Иванушка», «Удочка», «Кошки-мышки», «Метко в цель», «Прыгающие воробышки», «Вышибалы», «Салки с ленточками».
- 4. Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры:** «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель», «Лисёнок –медвежонок», «Быстрый лыжник», «Не задень».
- 5. Подвижные игры – эстафеты:** «Вызов номеров», «Эстафета с палками и прыжками», «Линейная эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Комбинированная эстафета».

### 2 год обучения

- 1. Введение.** Знакомство с программой занятий кружка «Играем вместе». Беседа о видах игр. Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным играм.
- 2. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** «Мячом в корзину», «Совушка», «Бой петухов», «Космонавты», «Светофор», «Третий лишний», «Мяч соседу», «Гонка мячей в колоннах», «Мяч среднему»
- 3. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** « Два мороза», «Гуси», « У медведя во бору...», «Алёнушка и Иванушка», «Удочка», «Кошки-мышки», «Метко в цель», «Прыгающие воробышки», «Вышибалы», «Салки с ленточками».
- 4. Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры :** «Не наступи на снежный ком», «По местам», «Попади снежком в цель», «Лисёнок –медвежонок», «Быстрый лыжник», «Не задень».
- 5. Подвижные игры-эстафеты, игры на внимание :** «Летает не летает», «Класс смирно!», «Линейная эстафета с бегом», «Съедобное не съедобное», «Комбинированная эстафета», «Старт за мячом».

### 3 год обучения

- 1. Введение.** Знакомство с программой занятий кружка «Играем вместе». Беседа о видах игр. Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной

подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным играм.

**2. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** «Прятки», «День ночь», «Бой петухов», «Поймай рыбку», «Выбивной», «Третий лишний», «Мяч соседу», «Волки во рву», «Гонка мячей в колоннах»

**3. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** « Два мороза», «Салки», « У медведя во бору...», «Казаки-разбойники», «Кошки-мышки», «Метко в цель», «Пятнашки», «Вышибалы», «Салки с ленточками».

**4. Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры :** «Дударь», «Царь горы», «Попади снежком в цель», «Снежки», «Разрывные цепи», «Горелки».

**5. Подвижные игры-эстафеты, игры на внимание :** «Парные эстафеты», «Класс смирно!», «Эстафета с элементами л/атлетики», «Съедобное не съедобное», «Комбинированная эстафета», «Эстафеты с элементами баскетбола».

#### **4 год обучения**

**1. Введение.** Знакомство с программой занятий кружка «Играем вместе». Беседа о видах игр. Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным играм.

**2. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие», «Бой петухов», «Космонавты», «Тяни в круг», «Третий лишний», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Перетягивание через черту».

**3. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр:** «День и ночь», «Охотники и утки», « Охрана перебежек», «Защищай товарища», «Перебежка с вырубкой», «Ящерица», «Метко в цель», «Наступление», «Вышибалы», «Салки с ленточками».

**4. Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры :** «Не наступи на снежный ком», «Два мороза», «Попади снежком в цель», «Лисёнок –медвежонок», «Меткий стрелок», «Живая мишень».

**5. Подвижные игры-эстафеты, игры на внимание :** «Путаница», «Вызов номеров», «Эстафета с равновесием», «Запрещённое движение», «Эстафета зверей», «Эстафета по кругу».



### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс			Характеристика видов деятельности учащихся
		всего	В том числе		всего	В том числе		всего	В том числе		всего	В том числе		
			Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным играм	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
2.	Беседа о видах игр. Основы знаний о народных подвижных играх.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Раскрывают понятие «народные подвижные игры» и анализируют положительное влияние их компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
3.	Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
4.	Русские народные подвижные игры на	9		9	9		9	9		9	9		9	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

	развитие основных физических качеств													Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
5.	Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр	10		10	10		10	10		10	10		10	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
6.	Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки	6		6	6		6	6		6	6		6	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.
7.	Русские народные подвижные игры - эстафеты	5		5	6		6	6		6	6		6	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	Итого:	<b>33</b>	1,5	31,5	<b>34</b>	1,5	32,5	<b>34</b>	1,5	32,5	<b>34</b>	1,5	32,5	

## **Материально-технического обеспечения**

### ***Материально-технические ресурсы***

Игровой спортивный зал., площадка для организации народных спортивных игр на открытом воздухе, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, мячи, повязки, скакалки, обручи, гимнастические маты, канат, мягкие модули, кегли.

#### ***Организационный ресурс.***

Предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строятся на принципах товарищества и взаимопомощи.

#### ***Список методической литературы:***

1. С.А. Лёвина, С.И.Тукачёва «В помощь преподавателю начальной школы «Физкультминутки». Выпуск 1. - Волгоград , Издательство «Учитель», 2010 год.
2. Н.В. Архангельский «Нравственное воспитание» - Москва «Просвещение», 1979 год
3. И.М. Коротков «Подвижные игры в школе»-Москва «Просвещение»,1979г
4. Л.П. Салеева «Использование игровых ситуаций при обучении младших школьников» - Москва «Просвещение», 2005 год
5. П.Г.Федосеева « Игровая деятельность на занятиях по экологическому воспитанию» - Волгоград, ИТД «Корифей», 2009 год

#### ***Список литературы для родителей и учащихся:***

1. Танасийчук В. Игры в картинках. Москва «Детская литература» 1989.год.
2. Алексин. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
3. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
4. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.

## Подвижные игры.

### **«Разведчики и часовые»**

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 за 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».

### **«Сильные и ловкие»**

Подготовка. Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга - мяч.

Содержание игры. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не расцепляя их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сбивший её берёт мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Если метавший промахнётся, его команда наказывается двумя штрафными очками. 3. За точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко.

### **«Бой петухов»**

#### **1-й вариант**

Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока, каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победенным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.

#### **2-й вариант**

Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)

### «Третий лишний»

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### «Тяни в круг»

Подготовка. Очерчиваются два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

### «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников – «ракетодромы». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2-5 кружков – «ракет». И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих.

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим – места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру – только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться – только после слов: «Опоздавшим – места нет!»

### «Мяч соседу»

Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.

Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного веселее.

### «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят



на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах – по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч задистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

#### **«Перетягивание через черту»**

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» – становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» – входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

#### **«Охотники и утки»**

Содержание игры. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки». Бегают внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

#### **«День и ночь»**

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) – дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду.

Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

#### **«Охрана перебежек»**

Подготовка. В центре площадки (или зала) ставится стойка высотой 1,5-2 м. Одна команда, рассчитавшись по порядку номеров, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, размещается за лицевыми линиями.

Содержание игры. Игроки команды, стоящие за линиями, перебрасывают между собой волейбольный мяч, стараясь попасть им в стойку. Игроки команды, находящейся недалеко от стойки, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступают на неё ногой) до другой и возвращаются обратно на место, которое занимали перед началом игры. За каждого перебежавшего команда получает одно очко. Игра продолжается 16-20 мин, при этом через 8-10 мин команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебежек, т.е. набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются ролями. 2. Стоящие внутри площадки не должны заступать за линию круга (диаметром 2 м), проведённую вокруг стойки. 3. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. 4. Игрокам, находящимся внутри площадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна.

#### **«Защитой товарища»**

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

#### **«Ящерица»**

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идёт в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

### «Не наступи на снежный ком»

Играющие скатывают несколько снежных комьев и кладут их на середину площадки на расстоянии 0,5 – 1,0 м друг от друга. Вокруг комьев учащиеся образуют круг и берутся за руки. По команде руководителя, не разжимая рук, они стараются заставить друг друга задеть за комья. Чтобы не задеть за ком, можно его обежать или перепрыгнуть через него. Тот, кто задел за ком или опустил руки, когда ему угрожала опасность, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три игрока, которые считаются победителями.

### « Два мороза»

На противоположных сторонах площадки чертятся два круга «дома». В одном из домов находятся все играющие, кроме двух водящих «морозов», которые стоят посередине площадки.

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,  
Два мороза удалые,  
Я – мороз Красный нос,  
Я – мороз Синий нос,  
Кто из вас решится в  
В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз –

И перебегают в противоположный «дом». По дороге морозы стараются их «заморозить» («пятнают»). «Замороженный» игрок остается на месте до тех пор, пока кто-либо из игроков не «разморозит» его во время следующей перебежки. Новые Деда Морозы назначаются после двух-трех перебежек.

### «Попади снежком в цель»

Играющие делятся на две команды и располагаются друг против друга на расстоянии 15-20м. Посередине площадки обозначается линия, на которую кладут три волейбольных мяча. Играющие заготавливают по три снежка. По сигналу учителя все игроки одной команды мечут снежки в первый мяч по второму сигналу – в другой, по третьему – третий. Затем мячи ставят на место, и мечет снежки другая команда

Побеждает команда, сбившая с места все три мяча,

### «Лисёнок-медвежонок»

На лыжне расставить 5-7 меток (лыжные палки, флажки, кубики, кегли). Играющие должны пройти между ними на лыжах произвольным способом, совершая повороты и огибая метки то с правой, то с левой стороны кто не свалит и не наступит на метку, становится «лисёнком», кто столкнёт метку – «медвежонок».

### «Живая мишень»

Для игры нужна ровная площадка и заранее заготовленные снежки. Кроме того, требуется достаточное количество игроков — чтобы их можно было поделить на две команды. Суть игры в том, чтобы перебежать площадку под снежковым обстрелом противника и при этом не попасть под удары.

По снегу на площадке вычерчивается большой прямоугольник длиной 20 метров. Одна команда, которой предстоит бегать, становится у линии старта (перед поперечной стороной прямоугольника), а другая, которая будет обстреливать — вдоль площадки.

Первый игрок перебежчиков трогается с места и несется по площадке к ее противоположной границе.

В это время игроки второй команды должны закидывать его снежками, стараясь попасть. Бегущий игрок может вилять, петлять и уворачиваться (но не теряя траектории). Если он добежит невредимым, его команде засчитывается 1 очко. А если в него попадут снежком, он выбывает из игры.

Как только первый игрок добегает, срывается с места второй и так далее. Когда дистанцию пройдет вся команда, подсчитываются очки и бегуны становятся нападающими. Побеждает та команда, которая за кон наберет больше очков.

#### **«Меткий стрелок»**

Все, что нужно для игры, — доска (или стена) с нарисованными на ней мишенями и сугроб под рукой.

Мишеней может быть сколько угодно — по количеству участников. Каждый участник лепит снежки и с определенного расстояния забрасывает ими свою мишень, стараясь как можно быстрее залепить ее снегом. В целях усложнения игры мишени можно делать меньше (вплоть до совсем крошечных, лишь бы видно было) и отходить от них дальше.

#### **«Метко в цель»**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

#### **«Перебежка с выручалкой»**

Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.

Содержание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причём каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдаёт городок тому, кто его осалил, и остаётся на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на своё место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10-15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

#### **«Наступление»**

Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, «Спартак» и «Зенит»).

Проведение игры. Учитель предлагает команде «Спартак» взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Зенит». Когда игроки будут на расстоянии трёх-четырёх шагов, учитель даёт свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются

и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Зенит», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков.

Правила игры: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединяют руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

#### **« Салки с ленточкой»**

Играющие становятся в круг.

Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

#### **«Вышибалы»**

Активная игра с мячом. Выбираются два водящих игрока, которые встают с мячом на расстоянии друг от друга на 10 — 15 метров. Остальные игроки перебегают между водящими от одного к другому. Водящие, перекидывая друг другу мяч, стараются попасть в одного из игроков. Тот, в кого попадут, выбывает из игры. Однако игроки могут попытаться поймать мяч. Каждый пойманный мяч возвращает в игровое поле одного из выбывших. Задача водящих — «выбить» из игры всех игроков.

#### **«Эстафета по кругу»**

Подготовка. Все играющие делятся на три – пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

#### **«Запрещённое движение»**

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель стоит в пяти-шести шагах перед строем. Он предлагает учащимся выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного (руки на пояс, за спину и др). Нарушивший установку игры делает шаг вперёд или выбывает. После объяснения учитель начинает делать разные движения, и все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещённое движение. Кто повторит его «ошибку», делает шаг вперёд. После 2-4 мин игры подводятся итоги и отмечаются самые внимательные и невнимательные.

По правилам игры ученики не должны прекращать движения, если учитель их выполняет. Это также считается ошибкой.

#### **«Эстафета с равновесием»**

Подготовка. 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись её рукой, возвращаются обратно. Вторым игроком выбегает вперёд тогда, когда вернувшийся коснётся его рукой. Выполнивший задание встаёт в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

#### **« Вызов номеров»**

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка - те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

#### **«Эстафета зверей»**

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвёртые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперёд, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

#### **«Путаница»**

Выбирают водящего. Все остальные игроки становятся в комнате, взявшись за руки.

Водящий выходит из комнаты, а остальные игроки начинают передвигаться относительно друг друга, но не отрывая рук (запутываться). Затем приглашают в комнату водящего. Он должен определить, в каком порядке стояли игроки изначально. Повторяют игру несколько раз, меняя водящего.

### **«Совушка»**

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному – вырываться. 2. После двух-трёх выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

### **«Светофор»**

На площадке чертят две линии на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно посередине спиной к играющим. Водящий называет какой-то цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят мимо ведущего за другую линию. Если такого цвета в одежде нет, то водящий может осалить перебегающего пространство между линиями игрока. Осаленный становится водящим.

### **«Гуси»**

На площадке, на расстоянии 10-15 метров чертятся две линии – два «дома». В одном находятся гуси, в другом – их хозяин. Между «домами под горой» живет «волк» - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

- Гуси, гуси!
- Га-га-га.
- Есть хотите?
- Да-да-да.
- Так летите!
- Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный игрок становится «волком».

### **« У медведя во бору...»**

На площадке чертят две линии на расстоянии 6-8 метров друг от друга. За одной линией стоит водящий - «медведь», за другой - «дом», в котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

«У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
Все на нас глядит».

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей. Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».

### **«Алёнушка и Иванушка»**

Играющие встают в круг и берутся за руки. Выбираются Алёнушка и Иванушка, им завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Алёнушку. Чтобы это сделать он может звать её: «Алёнушка!». Алёнушка обязательно должна

отвлекаться: «Я здесь, Иванушка!». Как только Иванушка поймал Алёнушку, их место занимают другие ребята и игра начинается с начала.

#### **«Удочка»**

Удочка – это скакалка. Один её конец в руке «рыбака» - водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнув через неё. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т.е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

Необходимо соблюдать два условия: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше чем на 10-20 сантиметров.

#### **«Кошки-мышки»**

Для игры выбираются два человека: один - «кошка», другой - «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру.

Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки - «ворота». Задача «кошки» догнать (дотронуться рукой) «мышку». При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и чем могут помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, т.е. опустить, закрыть ворота.

Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку.

Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

#### **«Прыгающие воробышки»**

Количество игроков: любое

На полу или земле чертятся круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробы". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробы" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробы", выбирается новая кошка.

Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех "воробышков".

#### **«Эстафета с палками и прыжками»**

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трёх-четырёх шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булавы (набивного мяча), оббегают её и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят её под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остаётся в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает её и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает её вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда её проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.