**Северо-Западное управление министерства образования Самарской области**
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области основная общеобразовательная школа с. Четыровка**
**муниципального района Кошкинский Самарской области**

**(ГБОУ ООШ с. Четыровка)**

446804, Самарская область, Кошкинский район, с. Четыровка, ул.
Центральная, д. 31 Телефон: (84650)49243 Email: chetyr-sch-szu@yandex.ru

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании<br>педагогического совета<br>Протокол №1<br>от «27» 08. 2026 г. | СОГЛАСОВАНО<br>с управляющим советом<br>школы_____Фролова Е.Н.<br>Протокол №1<br>от «27» 08. 2026 г. | УТВЕРЖДЕНО<br>директор школы<br>_____Подковыров В.М<br>Приказ №-50/1-од от 28.08.2026 г. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Подковыров Владимир Михайлович
Сертификат:
1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4
Действителен с 21.11.2024 по 21.11.2026

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по внеурочной деятельности

**Направление**: спортивно-оздоровительное

**Название программы**: Подвижные игры

**Класс**: 2- 4

**Количество часов по учебному плану**:102ч (по 34 ч. в год; по 1 часу в неделю в каждом классе)

**Составлена** на основе авторской программы В. И. Ляха, Зденевич А. А. (Подвижные игры. Внеурочная деятельность. 1–4 классы / – М.: Просвещение, 2019.),

**Составил:** Толстиков Андрей Евгеньевич, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории.

**2026г**

# I.Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования третьего поколения на основе авторской программы В. И. Ляха, Зденевич А. А. (Подвижные игры. Внеурочная деятельность. 1–4 классы / – М.: Просвещение, 2019.),

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. подвижных играх создаются наиболее благопрятные условия для развития физических качеств.

## Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с младшими школьниками во внеурочное время занимают подвижные игры. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

## Новизна программы:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения подвижным играм. Подвижные игры таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Цель** программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции. Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ ООШ с. Четыровка.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Форма обучения –** групповая, индивидуальная.

**Методы обучения –** игровой, соревновательный.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- ✓ викторины;
- ✓ конкурсы;
- ✓ ролевые игры;
- ✓ выполнение заданий соревновательного характера;
- ✓ оценка уровня результатов деятельности (знание,
- ✓ представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- ✓ результативность участия в конкурсных программах и др.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале.

**Особенности реализации программы: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается со 2класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,

**Количество часов программы и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:
2-4 классы -34 часа в год.

**Основные направления реализации программы:**

- ✓ организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- ✓ организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- ✓ организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- ✓ целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ✓ ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- ✓ способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

- ✓ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ планирование общей цели и пути её достижения;
- ✓ распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ конструктивное разрешение конфликтов;
- ✓ осуществление взаимного контроля;
- ✓ оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные УУД:***

- ✓ взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- ✓ адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе. реализации;
- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

- ✓ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- ✓ перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- ✓ общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- ✓ Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
- ✓ двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ развитие психических и нравственных качеств;
- ✓ повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из трёх частей: .**

- ✓ 2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.

- ✓ 3 класс «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- ✓ 4 класс «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## 2 класс

### *«Старинные подвижные игры»*

| |
|---|
| **Тема 1 Здоровый образ жизни**<br>Беседа на тему «Если хочешь быть здоров…» |
| **Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**<br>Комплекс упражнений для утренней гимнастики. |
| **Тема 3 Личная гигиена**<br>Правила личной гигиены. |
| **Тема 4 Профилактика травматизма**<br>Правила по ТБ. |
| **Тема 5 Нарушение осанки**<br>Упражнения для укрепления осанки. |
| **Старинные подвижные игры:**<br>**Тема 6 «Двенадцать палочек»** Эта игра является одним из вариантов пряток. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться. |
| **Тема 7 «Катание яиц»**<br>Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашеные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым. |
| **Тема 8 «Чижик»**<br>Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биту. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами. |
| **Тема 9 Профилактика травматизма**<br>Правила по ТБ. |

**Тема 10 «Пустое место»**

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

- водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;
- во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;
- если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

**Тема 11 «Городки»**

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

**Тема 12 «Пятнашки»**

Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть .После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться.«Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:

- новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал;
- если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

**Тема 13 «Волки и овцы»**

Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

**Тема 14 «Намотай ленту»**

Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

**Тема 15 «Лапта»**

Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служащей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служащей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.

**Тема 16 «Без соли соль»**

Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посереди игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

**Тема 17 «Чет-нечет»**

Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

**Тема 18 «Серый волк»**

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягодку,
По черную смородинку:
Батюшке в ставчик,
Матушке в рукавчик,
Серому волку —
Травки на лопату.
Дай бог умыться,
Дай бог убраться,
Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

**Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»**

Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака »). Расстояние между «рыбками » должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

**Тема 20 Профилактика травматизма**

Правила по ТБ.

**Тема 21 Нарушение осанки**

Упражнения укрепляющего характера.

**Тема 22 «Платок»**

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

**Тема 23 «Кто боится колдуна?»**

На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и

бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

**Тема 24 «Догонялки на санках»**

Это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат — поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую-нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

**Тема 25 «Лучники»**

Для участия всем ребятам следует разделиться на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

**Тема 26 «Волк»**

Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

**Тема 27 «Камнепад»**

Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

**Тема 28 «Шаровки»**

Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шарику шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шарику, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды».Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

**Тема 29 «Горелки»**

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.
Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.
Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удается поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны.
Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

**Тема 30 «Штандер»**

Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.
Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.
Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.
Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право

| |
|---|
| запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.<br>Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права. |
| **Тема 31 «Рыбки»**<br>Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полутораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.<br>Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою. |
| **Тема 32 «Бабки»**<br>Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как биту.<br>В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.<br>Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.<br>Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона. |
| **Тема 33 «Казаки-разбойники»**<br>Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники. Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.<br>Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.<br>Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру.<br>Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями. |
| **Тема 34 Эстафета**<br>Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости. |

## 3 класс

## « Русские народные игры и забавы»

| |
|---|
| **Тема 1 Здоровый образ жизни**<br>Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа). |
| **Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**<br>Комплекс упражнений утренней гимнастики. |
| **Тема 3Личная гигиена**<br>Правила личной гигиены. |

**Тема 4 Профилактика травматизма**
Правила ТБ.

**Тема 5 Нарушение осанки**
Упражнения для укрепления осанки

**Русские народные игры и забавы:**

**Тема 6 “Щука”**
Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они салят следующего, последний осаленный игрок становится водящим.
“?” (без названия) Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

**Тема 7 “Водяной”**
Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами : “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

**Тема 8 “Третий лишний”**
Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убегать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

**Тема 9 “На золотом крыльце сидели…”**

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной. Кто ты будешь такой? Отвечай поскорей, не задерживай добрых людей..Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

**Тема 10 “Кандалы”**
(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

**Тема 11 “Ворота”**

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

**Тема 12 “Слон”**
Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

**Тема 13 “Козел”**

Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (”козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел _король_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем… (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

**Тема 14 «Лягушки и цапля»**

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

**Тема 15 «Волк во рву»**

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

*Указания*. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногой.

**Тема 16 «Прыгуны»**

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,
Вот так, вот так, и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать».

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

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

**Тема 17 «Лошади»**

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями,

игра повторяется.
*Указания:* успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.
*Усложнение:* Каждый конюх делает себе «тройку».

**Тема 18 Профилактика травматизма**
Правила ТБ.

**Тема 19 «Птички и клетка»**
Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

**Тема 20 «Северный и южный ветер»**
Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронутся до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

**Тема 21 «Бой петухов»**
Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрёстно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

**Тема 22 «Караси и щука»**
Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

**Тема 23 «Лиса в курятнике»**
Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегает «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

**Тема 24 «Река и ров»**
Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем

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

**Тема 25 «Горячая картошка»**

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

**Тема 26 «Заяц без логова»**

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

**Тема 27 «Подвижная цель»**

Количество игроков: любое
Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.
По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

**Тема 28 Профилактика травматизма**
Правила ТБ.

**Тема 29 «Бредень»**

Количество игроков: любое.
Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.
Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удается образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

**Тема 30 «Заколдованный замок»**

Количество игроков: любое
Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замком может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.
Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

**Тема 31 «Али-баба»**

Количество игроков: любое
Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде

противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами:
- Али-баба!
Вторая команда хором отвечает:
- О чем слуга
Вновь говорит первая команда:
- Пятого, десятого, Сашу нам сюда!.

**Тема 32 «Два Мороза»**

Количество игроков: любое
Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.
- Мы Морозы удалые, братья молодые:
Я Мороз Красный нос,
Я Мороз Синий нос.
Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?
Дети отвечают:
- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.
После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

**Тема 33 "Жар-птица"**

Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Тема 34 "Перетягивание воза"**

Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.

## 4 класс

## « Русские игровые традиции»

**Тема 1 Здоровый образ жизни**

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

**Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

**Тема 3 Личная гигиена**

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

**Тема 4 Профилактика травматизма**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

**Тема 5 Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки

**Русские игровые традиции в подвижных играх**

**Тема 6 «Зазывалки»**

Предыгровые *зазывалки*, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. *Зазывалки* использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

*Чижик-пыжик воробушек,*
*По улоньке скачет,*
*Девиц собирает*
*Поиграть-поплясать*
*Себя показать?.*

Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желающие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор:

*Тай-тай, налетай!*
*Никого не принимай!*

Так как в большинстве игр требуется <u>*водящий*</u>, нередко *зазывалка* использовалась заодно и для его определения:

*Последнему ? водить!*

В тех случаях, когда *зазывалка* не определяла *водящего* или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали *жребий* или <u>*считалку*</u>.

**Тема 7 «Жребий»**

Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две *матки (капитана)*, затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к *маткам*:

*Мати, мати,*
*Что вам дати?*

и спрашивают, кто из них кого выбирает:

*Какого коня ? сивого*
*Или златогривого?*

Или:

*За печкой заблудился*
*Или в стакане утопился?* И т.д.

**Тема 8 «Волки во рву»**

На земле чертиться коридор, шириной около метра обозначающий *ров*. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во *рву* располагаются водящие, *волки*. Их немного, два или три и они не имеют права покидать *ров*. Остальные играющие ? *зайцы*. *Зайцы* стараются перепрыгнуть через *ров* и не оказаться осаленными *волками*. Если до *зайца* дотронулись, он выбывает из игры или сам становится *волком*.

*Зайцы ров* не перебегают, а перепрыгивают. Если нога *зайца* коснулась территории *рва*, это значит, что он *провалился в ров* и в этом случае также выбывает из игры.

**Тема 9 «Волки и овцы»**

На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые *загонами*.

Играющие назначают одного из участников *пастухом*, другого - *волком*, а остальные остаются в роли *овец*.

Пространство между *загонами*, называется *полем*. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - *логовище волка*.

После этого *овцы* размещаются в одном из *загонов*, а сам *пастух* становится в поле вблизи *загона*.

*Волк*, предлагает *пастуху* погнать стадо *овец* в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое *логовище*. *Пастух* старается оградить *овец*, направляющихся в противоположный *загон*, от *волка*.
Пойманные *волком* становятся его помощниками. Помощники не могут ?ловить? *овец*, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в *загон*. После очередной поимки *волк* вновь обращается к *пастуху* со словами: ?*гони стадо в поле*?, и игра продолжается.
Число помощников *волка* постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за *овцами*.
*Волк* не должен оставлять *логовища* до тех пор, пока *овцы* не выйдут из своего *загона* и не двинутся по направлению к противоположному.
*Волк* может ловить *овец* лишь в *поле*.

**Тема 10 «Медведь и вожак»**
Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра.
Одного из участников назначают *медведем*, другого *вожаком*. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному *вожаком*, игра начинается, и все бросаются на *медведя*, стараясь запятнать его. *Вожак,* охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов.
Если *вожаку* это удается, запятнанный им игрок становится *медведем*. А в том же случае, если *медведь* получит вышеуказанное количество ударов, и *вожак* не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится *медведем*, а нанесший последний удар ? *вожаком*.
Пятнающие *медведя* должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими.
В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: *вожака* и *медведя* ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока*вожак* не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль *медведя*.

**Тема 11 «Водяной»**
*Водяной (водящий)* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

*Дедушка водяной,*
*Что сидишь ты под водой?*
*Выгляни на чуточку,*
*На одну минуточку.*

Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.
Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.
*Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

**Тема 12 «Невод»**

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя *невод*. Их задача ? поймать как можно больше *плавающих рыб*, т.е. остальных игроков. Задача *рыб* ? не попасться в *невод*. Если *рыбка* оказалась в *неводе*, то она присоединяется к водящим и сама становится частью *невода*.

Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой *проворной рыбкой*.

*Рыбки* не имеют права рвать *невод*, т.е. расцеплять руки у *водящих*

**Тема 13 «Чехарда»**

Один из игроков выбирается на роль *козла.* Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через *козла*, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место *козла*, а бывший *козел* идет прыгать. Для сложности вместо одного *козла* можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

*Козлу* запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

**Тема 14 «Птицелов»**

Играющие определяют одного игрока, который становится *птицеловом*. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся *птицами*. *Птицы* встают в круг, в центре которого ? *птицелов* с завязанными глазами. *Птицы* ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:

*В лесу, во лесочке,*
*На зеленом дубочке.*
*Птички весело поют,*
*Ай! Птицелов идет!*
*Он в неволю нас возьмет,*
*Птицы, улетайте!*

*Птицелов* хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать *птиц.* Тот, кого он нашел, подражает крику *птицы*, которую он выбрал. *Птицелов* угадывает название *птицы* и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится *птицеловом*. Если *птицелов* ошибается ? игра продолжается в тех же ролях.

Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

**Тема 15 «Жмурки»**

С помощью считалки выбирают водящего ? *жмурку*. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

*- Кот, кот, на чем стоишь?*
*- На квашне.*
*- Что в квашне?*
*- Квас.*
*- Лови мышей, а не нас!*

После этих слов участники игры разбегаются, а *жмурка* их ловит. Пойманный меняется ролями с*водящим*.

*Жмурке* запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

**Тема 16 4 Профилактика травматизма**

Инструкция по ТБ.

**Тема 17 «Дуга»**

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней,

прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

**Тема 18 «Кот и мышь»**

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

**Тема 19 «Ляпка»**

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегает за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

**Тема 20 «Заря»**

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые -
За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

**Тема 21 «Гуси»**

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Вы, серые гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Где, гуси, бывали?
- Га-га-га, га-га-га!
- Кого, гуси, видали?
- Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в

| |
|---|
| середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:<br>Мы видели волка,<br>Унес волк гусенка,<br>Самого лучшего.<br>Самого большого<br>Далее следует перекличка хоровода и гусей:<br>- А, гуси, вы гуси!<br>- Га-га га, га гага!<br>- Щиплите-ка волка,<br>Выручайте гусенка!<br>Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.<br>Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.<br>Правила игры. Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка |
| **Тема 22 «Удар по веревочке»**<br>Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше. |
| **Тема 23 «Зайки»**<br>Игра проводиться на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать га двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводи его в негодование. Однако, как только удается осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев. |
| **Тема 24 «Прыганье со связанными ногами»**<br>Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело. |
| **Тема 25 «У медведя во бору»**<br>Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.<br>Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:<br>У медведя во бору<br>Грибы, ягоды беру.<br>А медведь не спит,<br>И на нас рычит. |

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

**Тема 26 «Гуси»**

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Тема 27 «Бой петухов»**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Тема 28 «Переездной конь»**

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону,
например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе.
Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

**Тема 29 «Зелёная репка»**

Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:
Зелёная репка, держись крепко,
кто оборвётся, тот не вернётся.
Раз, два, три.
На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки
стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню.
И так несколько раз.

**Тема 30 «Дударь»**

Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:
Дударь, Дударь, Дударище
старый, старый старичище.
Его под колоду, его под сырую,
его под гнилую.
– Дударь, Дударь, что болит?
Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.
Дударь, Дударь, Дударище
старый, старый старичище. и т.д.
Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

**Тема 31 «Капустка»**

Все берутся за руки, начинают петь песню:
Ах, капустка, рассадка моя,
только милому досадка одна.

Ах, капустка, легко стелется –
двое ходят – третий сердится.
Ах, капустка, золотой корешок,
а мой милый – золотой женишок!
Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего).
Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

**Тема 32 «Солнышко»**

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посредине круга, все поют:
Гори, солнце, ярче!
Лето будет жарче,
А зима теплее,
А весна милее!
Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг
к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает
из игры.

**Тема 33 «В круги»**

Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит
водящий. Все ходят вокруг него и поют:
Отгадай, чей голосок,
Становися во кружок
И скорей кого-нибудь
Своей полочкой коснись.
Отвечай поскорей,
Отгадать поторопись!
Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по
имени, идет в круг водящим.

**Тема 34 «Медом или сахаром»**

Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чей стороне больше меда или сахара.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

***«Подвижные игры»***

Программа включает три основных раздела:

**Раздел 1** Старинные подвижные игры **(34 ч.)**

**2 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
*Тема 3* Личная гигиена (1ч)
*Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)

Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

**Раздел 3** Русские народные игры и забавы **(34 ч.)**

**3 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
*Тема 3* Личная гигиена (1ч)
*Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

**Раздел 4** Русские игровые традиции **(34 ч.)**

**4 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
*Тема 3* Личная гигиена (1ч)
*Тема 4* Профилактика травматизма (2ч)
Тема 5 Нарушение осанки (1ч)
Тема 6 Русские игровые традиции (26ч)

## III.Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- ✓ основы истории развития подвижных игр в России;
- ✓ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- ✓ возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- ✓ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- ✓ правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения;
- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Литература**


1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2012.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2014.
3. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2012
4. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
5. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
6.. http://collegy.ucoz.ru/publ/6
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2014 г. – / Мастерская учителя.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.