

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлена на устранение недостатка в двигательной активности обучающихся. Реализация курса позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение учебного дня, недели, года.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Кроме того, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Общая характеристика учебного курса

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы и выносливости используются игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также активизирует действия игроков, вызывает проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети часто сами являются авторами игр.

В программу учебного курса включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности, комплексные

гимнастические упражнения, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корректирующие упражнения для нормализации осанки. Программой предусматривается знакомство с историей появления, развития игр народов России, что дает представление о самобытности народных культур в играх.

Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности. В программу включены беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры, правила личной гигиены. Программа предусматривает работу над проектом «Во что играл мой дедушка».

Ожидаемый результат:

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности; наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность.

Цели и задачи изучения учебного курса

Цель: создание условий для удовлетворения физиологической потребности обучающихся в двигательной активности, укрепления здоровья, формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

- формировать у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные навыки;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей (доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается);
- возрождать традиции русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
- учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающихся друг с другом;
- занимательность процесса;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

Место учебного курса в учебном плане

Программа учебного курса рассчитана на 1 год.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного курса «Подвижные игры» для 1 классов – 33 ч в год (1ч в неделю).

Содержание учебного курса

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Техника безопасности. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, обучающиеся постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля. Игры «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушинный бой», «Веселый бег», «Попади в след».

Игры-забавы

Обучающимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами и пр.). Игры «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепаша-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок», «Маленькая птичка», «Весёлые старты», «Зимние забавы», «День здоровья»

Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Русские народные игры «Краски», «Стадо», «Городки. (Рюхи)», «Палочка-выручалочка», «Жмурки», украинская народная игра «Хлибчик», «Печки», белорусские народные игры «Заплетись, плетень!», «Иванка», армянская народная игра «Высокий дуб», «Пастух», казачья народная игра «Прыгалка через веревку», дагестанские народные игры «Бег к реке», «Слепой медведь».

Любимые игры детей

Все игры коллективные. Обучающиеся выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Это испытать радость. Игры «Перестрелка», «Сильный бросок», «Третий лишний», «Щуки и караси», «Перехватчики», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Праздник любимых игр»

Проектная деятельность обучающихся по теме «Во что играл мой дедушка».

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса в 1м классе является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса в 1-м классе является формирование следующих умений:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Коммуникативные УУД:

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Познавательные УУД:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметными результатами изучения курса в 1-м классе является формирование следующих умений:

- выполнение игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- сознательное применение подвижных игр для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности с возможностью использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения		Виды внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	Внеаудиторные Занятия (в том числе классные часы)
			Всего	План					
Раздел 1. Бессюжетные игры		5 часов							
1	ЗОЖ, ТБ. «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
2	ЗОЖ, ТБ. «Паровозик», «Белые медведи»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
3	ЗОЖ, ТБ. «На одной ноге», «Петушиный бой»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
4	ЗОЖ, ТБ. «Веселый бег», «Попади в след»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
5	ЗОЖ, ТБ. «Веселые старты»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Соревнования	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
Раздел 2. Игры-забавы		10 часов							
1	ЗОЖ, ТБ. «День здоровья»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Соревнования, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
2	ЗОЖ, ТБ. «Охота на тигра», «Донести рыбку»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
3	ЗОЖ, ТБ. «Черепаша-путешественница», «Маленькая птичка»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
4	ЗОЖ, ТБ. «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
5	ЗОЖ, ТБ. «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	

6	ЗОЖ, ТБ. Зимние забавы «Переправа по льдинам», «На оленьих упряжках»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
7	ЗОЖ, ТБ. Зимние забавы «Тяни-Голкай», «Ну-ка, берегись!»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
8	ЗОЖ, ТБ. Зимние забавы «Под обстрелом», «Подбрось-поймай»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
9	ЗОЖ, ТБ. Зимние забавы «Салют», «Ночная охота»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
10	ЗОЖ, ТБ. «Зимний День здоровья»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
Раздел 3. Народные игры		11 часов							
1	ЗОЖ, ТБ. Русские народные игры «Краски», «Стадо»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
2	ЗОЖ, ТБ. Русские народные игры «Городки» (Рюхи)», «Палочка-выручалочка»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
3	ЗОЖ, ТБ. Русская народная игра «Жмурки»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
4	ЗОЖ, ТБ. Украинские народные игры «Хлибчик», «Печки»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
5	ЗОЖ, ТБ. Белорусские народные игры «Заплетись, плетень!», «Иванка»,	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
6	ЗОЖ, ТБ. Армянские народные игры «Высокий дуб», «Пастух»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
7	ЗОЖ, ТБ. Казачья народная игра «Прыгалка через веревку»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
8	ЗОЖ, ТБ. Дагестанские народные игры «Бег к реке», «Слепой медведь»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
9	ЗОЖ, ТБ. Проект по теме «Во что играл мой дедушка»	1			Спортивно-оздоровительная,	Поиск информации,	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	

					игровая	подвижные игры			
10	ЗОЖ, ТБ. Проект по теме «Во что играл мой дедушка»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Обсуждение результатов, презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
11	ЗОЖ, ТБ. Проект по теме «Во что играл мой дедушка»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
	Раздел 4. Любимые игры детей	7 часов							
1	ЗОЖ, ТБ. «Перестрелка», «Сильный бросок»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
2	ЗОЖ, ТБ. «Третий лишний», «Щуки и караси»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
3	ЗОЖ, ТБ. «Совушка», «Удочка», «Охотники и утки»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
4	ЗОЖ, ТБ. «Перехватчики», «Дедушка»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
5	ЗОЖ, ТБ. «Хвостики», «Ниточка и иголочка»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
6	ЗОЖ, ТБ. «Весенний День здоровья»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
7	ЗОЖ, ТБ. «Праздник любимых игр»	1			Спортивно-оздоровительная, игровая	Презентация, подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
	Итого:	33 часа							

http://azbuka-igr.ru/category/world_game/armyanskie

http://azbuka-igr.ru/category/world_game/gruzinskie

http://azbuka-igr.ru/category/world_game/kabardino-balkarskie

http://azbuka-igr.ru/category/world_game/severo-osetinskie

http://azbuka-igr.ru/category/world_game/checheno-ingushskie

http://azbuka-igr.ru/category/world_game/kazachi

Целевым приоритетом на уровне **НОО** является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

1. быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
2. быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
3. знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
5. проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6. стремиться узнавать, что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Приложение 1

Бессюжетные игры «Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушиный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

Приложение 2

Игры – забавы

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаша-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки

которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному по лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, обегают кегли и возвращаются обратно с правой стороны.

Приложение 3

Народные игры (учащихся класса)

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (скают их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переклички.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконцов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Приложение 4

Любимые игры детей

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертится две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «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, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз». Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекачивают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуют две группы, одна из которых разбегается в рассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут в рассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Переправа по льдинам. Играющие делятся на две команды. Команды располагаются за стартовыми линиями. По сигналу передвигаются в сторону финиша по «льдинкам» (по 2 обруча), переходя из одного обруч в другой, не наступая на пол. Переправляются по три ребенка, потом один возвращается с обручем к оставшимся членами команды. Самое главное: Не наступать на снег. Выигрывает команда, быстрее всех закончившая переправу с одного берега на другой.

«На оленьих упряжках»

Сейчас ребята в командах делятся по двое, располагаются парами. По сигналу участники выполняют бег парами: один бежит в обруче, другой сзади; обежать за

«сугроб» (набивной мяч), передать обруч следующей паре. Сзади стоящий участник должен все время держаться за обруч. Игра заканчивается, когда последняя пара пересечет стартовую линию

«Тяни-Толкай»

На санки садятся два игрока одной команды. Но садятся они... спиной друг к другу. Задача: как можно быстрее добраться до финиша, отталкиваясь только ногами (один игрок едет лицом к финишу, второй- спиной).

«Ну-ка, берегись!»

Пара саней ставится на расстоянии 3-4 метров. Два игрока садятся на них лицом друг к другу и берут в руки веревки саней соперника. Между санями чертится линия. По сигналу игроки начинают тянуть веревку на себя, подняв ноги на санки (как вариант — можно помогать себе ногами).

Выигрывает участник, который перетянул соперника через черту на "свою" территорию.

Под обстрелом.

Сейчас нужно заготовить как можно больше снежков. Играющие делятся на две команды. Площадка для игры размечается линиями или флажками. Примерный размер ее 10x20 метров. Одна команда становится за длинной боковой линией площадки. Другая размещается за одной из коротких линий площадки (в «городе»). Команда, находящаяся в «городе», считается водящей, а команда за боковой линией — нападающей. Нападающая команда кладет рядом заготовленные снежки. По сигналу команда водящих перебегает из своего «города» на другую сторону площадки. Нападающая команда, не переступая границы площадки, старается попасть в перебегающих снежками. В кого попадет снежок, тот выходит из игры. Таким образом, в каждой команде остаётся по одному игроку, из которых выбирается победитель.

Подбрось-поймай

Игроки делятся на две команды, которые встают в две шеренги лицом друг к другу, дистанция между шеренгами не более 2 м, а между игроками в шеренгах - не менее 2 м. У игроков первой шеренги в руках снежки. По сигналу они подбрасывают их вверх и отбегают назад. В это время игроки второй шеренги пытаются поймать снежки игроков напротив. Сколько поймали, столько очков команде. Потом выполняется то же самое, но наоборот. Вторые кидают, первые ловят. Повторить 3-4 раза, после чего подсчитать очки и назвать команду-победительницу.

Салют

Каждый ребенок лепит себе снежок. По сигналу «устраивается салют»: все дети бросают свои снежки вверх как можно выше, чей снежок упадет последним, тот и победитель (или тот, у кого будет самый высокий бросок).

Слепой охотник (ночная охота)

В центре игровой площадки находится охотник - выбранный ребенок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков (они лежат вокруг него или в специальном ведерке). Остальные дети - различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух месторасположение игроков- зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания

