

смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1 класса на 2023-2024 уч. год

Согласовано

на заседании ШМО
учителей начальных классов
СОГБОУ «Вяземская
начальная школа-детский
сад «Сказка» для детей
с ограниченными
возможностями здоровья»
протокол № 1
от 30.08.2023 г.

Принято

на педагогическом совете
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю

И.о.директора
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
Кондратенко Н. В.
Приказ № 90/01-02
от 31.08.2023 г.

Разработала
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Бурягина О.с.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1 класса и составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции от 03.08.2018 № 217-ФЗ); Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, на основе АООП НОО СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья»; в соответствии с учебным планом СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Цели и задачи

Цель программы:

создание оптимальных условий для овладения школьниками необходимых двигательных умений и навыков через изучение народных игр.

Задачи:

Обучающие:

приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа; обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса; повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;

привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;

воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)

В структуру особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением зрения входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для конкретной категории обучающихся.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие слепых обучающихся с педагогами и сверстниками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся относятся:

- целенаправленное обогащение (коррекция) чувственного опыта за счет развития всех анализаторов и зрительного восприятия;
- целенаправленное руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;

- целенаправленное развитие сенсорно-перцептивной деятельности;
- упорядочивание и организация зрительной работы с множеством объектов восприятия;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений имеющихся у данной группы обучающихся;
- использование специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности слабовидящих обучающихся (алгоритмизация и др.);
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися;
- строгий учет в организации обучения и воспитания слабовидящего обучающегося: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режима зрительной и физической нагрузок;
- преимущественное использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся с учетом зрительной нагрузки;
- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в структурное построение урока (курса) пропедевтических (подготовительных) этапов; введение в содержание образования коррекционно-развивающих курсов;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций, осуществление специальной работы по коррекции речевых нарушений; развитие и коррекция коммуникативной деятельности;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях;
- целенаправленное развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся включают необходимость:

- учета в организации обучения и воспитания слабовидящего определенных факторов: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки;
- целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности;
- широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.)

Ценностные ориентиры содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Общая характеристика курса

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в

России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Результаты освоения курса

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;

мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках, в т.ч. с использованием возможностей ВФСК ГТО;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

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 учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии; владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Ожидаемые результаты воспитания

Выпускник получит возможность приобретения социального опыта и повышения социальной активности, самостоятельности и ответственности в организации личной жизни и жизни коллектива.

Выпускник получит возможность формирования активной жизненной позиции, нацеленности на успех, заботы о своей жизни и здоровье.

Выпускник получит возможность научиться равноправному взаимодействию со всеми участниками образовательного процесса в ОУ.

Выпускник получит возможность повышения уровня своей культуры.

Выпускник получит возможность научиться устанавливать взаимосвязи и согласовывать свои действия с родителями, педагогами, обучающимися.

Предметные результаты

Обучающиеся получают возможность научиться:

организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
 обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
 представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 формировать навыки здорового образа жизни;
 оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
 организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
 разработать (придумать) свои подвижные игры

Содержание курса 1 класс

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«**Русские народные игры**» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«**Игры различных народов**». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«**Подвижные игры**». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«**Игры-эстафеты**». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Учебно-тематический план 1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Игры-эстафеты	8
Итого		33

Результаты освоения курса

Результатом занятий по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий.

Будут сформированы универсальные компетенции:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Обучающиеся получают возможность:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Обучающиеся получают возможность научиться:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты

Обучающиеся получают возможность научиться:

организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
формировать навыки здорового образа жизни;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
разработать (придумать) свои подвижные игры

Место учебного курса в учебном плане

Программа курса в 1 классе рассчитана на 33 часа (1 час в неделю)

Учебно-методическое обеспечение

1. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской Л.В. М., Просвещение. 2019
2. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2017
3. Жуков М.Н. «Подвижные игры» – М., 2000
4. Бесова М.А. «Шутки, игры, песни соберут нас вместе»- Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004

5. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры» – М., 1989
6. Кондакова О.Н. «Детские считалки» - М: Детская литература, 1999
7. Якуб Н.К. « Вспомним забытые игры» - М: Детская литература, 1988.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Дата	Примечание
1	Гуси-лебеди	- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);	1	07.09	
2	У медведя во бору		1	14.09	
3	Филин и пташки		1	21.09	
4	Палочка-выручалочка	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;	1	28.09	
5	Блуждающий мяч		1	05.10	
6	Классики	- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки);	1	12.10	
7	Ловушка в кругу		1	19.10	
8	Пчелки и ласточки		1	26.10	
9	К своим флажкам	- применять правила игры;	1	09.11	
10	Кот идет		1	16.11	
11	Северный и южный ветер		1	23.11	
12	Соревнования скороходов	- использовать знания во время подвижных игр на досуге.	1	30.11	
13	Колдунчики	- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижных игр.	1	07.12	
14	Аисты		1	14.12	
15	Пчелы и медведи		1	21.12	
16	Хитрая лиса	- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности;	1	28.12	
17	Ловишки с приселаниями		1	11.01	
18	Переправа с досками		1	18.01	
19	Туннель	- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра.	1	25.01	
20	Собери урожай		1	01.02	
21	На погрузке арбузов		1	08.02	
22	Принеси мяч	- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;	1	22.02	
23	Успей перебежать		1	29.02	
24	С мячом		1	07.03	
25	Весёлые старты	- готовность принять на себя ответственность;	1	14.03	
26	Совушка		1	21.03	
27	Мышеловка		1	04.04	
28	Пустое место	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	1	11.04	
29	Карусель		1	18.04	
30	Кто быстрее?		1	25.04	
31	Конники-спортсмены		1	02.05	
32	Лягушата и цапля		1	16.05	
33	Карлики и великаны		1	23.05	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание
------------------	-------------	--	--------------------------------------	---	-------------------

1	Вводное занятие. Знакомство с историей возникновения народных игр. Игры с бегом.	- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки); - применять правила игры; - использовать знания во время подвижных игр на досуге.	1	08.09	
2	Правила русских народных подвижных игр. П.и. «Коршун и наседка».	- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижных игр.	1	15.09	
3	П.и. «Вышибалы».		1	22.09	
4	П.и. «Пустое место».	- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности;	1	29.09	
5	П.и. «Скорый поезд».		1	06.10	
6	П.и. «Вызов номеров».	- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра.	1	13.10	
7	П.и. «Второй лишний».		1	20.10	
8	П.и. «Со вьюном я хожу».		1	27.10	
9	П.и. «Попрыгунчик».	- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;	1	10.11	
10	П.и. «Воробушки и кот».	- готовность принять на себя ответственность;	1	17.11	
11	П.и. «Чив, чив, воробей».	- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	1	24.11	
12	П.и. «Золотые ворота».		1	01.12	
13	П.и. «Медвежонок».		1	08.12	
14	П.и. «Земля, воздух, огонь, вода».		1	15.12	
15	П.и. «Змейка».		1	22.12	
16	П.и. «Вытолкни за круг».		1	29.12	
17	П.и. «Горелки».		1	19.01	
18	П.и. «Море волнуется раз...».		1	26.01	
19	П.и. «Колечко».		1	02.02	
20	П.и. «Съедобное – несъедобное».		1	09.02	
21	П.и. «Вы поедете на бал?».		1	16.02	
22	П.и. «Я садовником родился...».		1	02.03	
23	П.и. «Горячее место».		1	09.03	
24	П.и. «Репа».		1	16.03	
25	П.и. «Поймай рыбку».		1	23.03	
26	П.и. «Салки».		1	06.04	
27	П.и. «Тише едешь».		1	13.04	

28	П.и. «Медвежонок».		1	20.04	
29	П.и. «Кто назвал, тот ловит мяч».		1	27.04	
30	П.и. «Бояре».		1	04.05	
31	П.и. «Два мороза».		1	11.05	
32	Промежуточная аттестация за курс 1 класса		1	18.05	
33	Работа над ошибками. П.и. «Гуси – лебеди».		1	25.05	
34	П.и. «Краски».		1		

Русская народная игра «Гуси-лебеди».

Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность, вызывать положительные эмоции, совершенствовать навыки быстроты, ловкости. Воспитание организованности, дисциплинированности.

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:

- Га-га-га.
- Есть хотите?
- Да-да-да.
- Гуси-лебеди! Домой!
- Серый волк под горой!
- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет.
- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Русская народная игра «У медведя во бору».

Цель: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Содержание игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами, напевают песенку:

- У медведя во бору
- Грибы, ягоды беру!
- Медведь постыл
- На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь, неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произношения последних слов зачина. Дети могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Русская народная игра «Филин и пташки».

Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре русского народа. Развивать, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Содержание игры: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и т.д.). Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

Русская народная игра «Палочка-выручалочка».

Цель: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей. Развитие навыков бега, внимания, смекалки. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.

Оборудование: палочка небольшого размера (длиной 50-60 см, диаметром 2-3 см).

Содержание игры: дети выбирают водящего считалкой:

Я куплю себе дуду
И на улицу пойду!
Громче, дудочка, дуди,
Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом - палочка.

Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». Водящий идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется.

Правила игры: нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить медленно. Искать детей нужно по всей площадке. Дети могут перебежать с места на место.

Русская народная игра «Блуждающий мяч».

Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа. Развивать быстроту реакции, произвольность движений. Воспитывать волю к победе.

Содержание игры: все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Русская народная игра «Классики».

Цели: формирование эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

Содержание игры: на земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь.

Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок и т.д.

Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблук через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру.

Правила игры: игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту. Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

Русская народная игра «Ловишка в кругу».

Цели: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать активность учащихся, внимательность, ловкость и сообразительность.

Инвентарь: палка длиной меньше диаметра круга.

Содержание игры: на площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бегаёт за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры: ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

Русская народная игра «Пчелки и ласточка».

Цели: формирование устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны.

Расширять кругозор, вызывать положительные эмоции, развивать навык бега, внимания. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.

Содержание игры: играющие - пчелы - летают по поляне и напевают:

Пчелки летают
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:

«Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышенности.

Подвижная игра «К своим флажкам».

Цели: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей; устойчивого интереса к игре. Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться. Воспитывать волю к победе.

Инвентарь: разноцветные флажки.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание игры: в центре каждого кружка - водящий с флажком в поднятой руке. По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу - приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг водящего.

Правила: побеждает команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего водящего.

ОМУ: флажки следует использовать разных цветов. Играющие не должны сговариваться, подглядывать, когда водящие меняются местами.

Подвижная игра «Кот идет».

Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа. Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения. Воспитание выносливости.

Инвентарь: скамейка.

Содержание: из играющих выбирается кот. Он находится в углу зала в своем доме.

Остальные играющие - мыши. Они размещаются по залу в норах. Учитель говорит:

Мышки, мышки, выходите,
Поиграйте, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та, та, тра-та-та
Не боимся мы кота.

По сигналу учителя «Кот идет!» все мышки застывают. Если мышка шелохнется, кот забирает ее к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор, пока учитель не скажет: «Кот ушел».

Правила: когда кот выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается. Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота.

ОМУ: забирать кот должен только тех мышек, которые шевелились.

Подвижная игра «Северный и южный ветер».

Цели: формирование гордости за свой народ, уважения к прошлому своей Родины. Развитие быстроты реакции, произвольности движения. Воспитание терпимого отношения друг к другу.

Инвентарь: две цветные ленты - синяя и красная (длина - чтобы можно было завязать на запястье руки).

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание игры: выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную - это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу. Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается.

Подвижная игра «Соревнования скороходов»

Цели: разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движения; воспитание терпеливости, уважения к другим, любознательности.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание игры. На земле проводят линию, за которой становятся два играющих. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь, как можно быстрее дойти до финиша. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

Правила игры: надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки.

Варианты: в том случае, если число игроков составляет не более 5-7 человек, можно предложить им идти к финишу «лилипутскими» шагами, т.е. плотно приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Подвижная игра «Колдунчики».

Цели: развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений. Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание игры. Среди играющих выбирается водящий - колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги.

Правила игры: осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползет у них между ногами.

Подвижная игра «Аисты».

Цели: развитие ловкости, быстроты реакции, произвольности движений.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание игры. Все изображают аистов и становятся в общий круг. Каждый аист должен свить (начертить вокруг себя круг) себе гнездо диаметром 1 м. Водящий гнезда не имеет, он стоит в центре большого. По сигналу начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой ноге.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу). Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает - становится водящим.

Правила игры: Больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять гнездо, он выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок.

Подвижная игра «Пчелы и медведи».

Цели: развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве; тренировка навыков в координации движений.

Оборудование: гимнастические лестницы, Скамейки. Место: спортивный зал.

Содержание игры. Половина детей влезает на гимнастическую стенку - это «пчелы». По команде «Пчелы, за медом!» дети слезают со стенки и бегают по площадке. Тем временем «медведи» перелезают через скамейки и приближаются к летящим пчелам. По команде: «Медведи идут!», пчелы с жужжанием улетают в улей (вновь залезают на стенку). Медведи возвращаются обратно.

Правила игры: после двух-трех повторений дети меняются ролями.

ОМУ: на расстоянии 15-20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. По окончании игры руководитель среди пчел и медведей отмечает лучших.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Цели: развитие быстроты, ловкости, координации, воспитание честности, творческого воображения, умения себя вести в коллективе товарищей.

Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация.

Содержание игры. На одной стороне площадки проводится линия - «дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает двух-трех человек, ведущий говорит: «В круг!» Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется.

Правила игры: играющие не могут разбежаться из круга раньше слов лисы: «Я здесь».

ОМУ: границы площадки должны быть оговорены заранее. После окончания игры нужно отметить лучшую лису

Подвижная игра «Ловишки с приседаниями».

Цели: Разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движений; воспитание терпеливости, уважения к другим.

Оборудование: призы.

Место: спортивный зал, игровая площадка, школьная рекреация

Содержание игры. Выбирают водящего - ловишку. По сигналу «Раз, два, три - беги!» игроки разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой).
Правила игры: нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли.
ОМУ: когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

Эстафета «Веселые старты».

Цель: провести эстафету «Веселые старты», развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции на команду, воспитание чувства коллективизма.

Комплекс упражнений «Лошадки».

1. Лошадки шагают. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, хорошо оттягивая носки, спина прямая.

2. Лошадки бегут галопом. Бег, прыгая с ноги на ногу.

3. Лошадки бегут рысью. Легкий бег.

4. Стройные лошадки, и.п. - о.с., 1-2 - подняться на носки, руки за голову, локти отвести назад, прогнуться, 3—4 - опуститься на всю ступню. Руки вниз.

5. Ловкие лошадки, и.п. - встать на колени, руки вверху, 1-2 - сесть на пол слева, руки в правую сторону, 3-4 - стать на колени, руки вверх, посмотреть на них. То же в левую сторону.

6. Гибкие лошадки, и.п. - сесть на пятки, ноги вместе, носки оттянуты, руки вытянуты вперед. Грудью касаться коленей, 1-2 - прижимаясь грудью к полу, спину прогнуть, проскользнуть вперед до упора на прямые руки, прогнуться, 3-4 - обратным движением возвратиться в и.п.

7. Резвые лошадки, и.п. — упор стоя на коленях, 1-2 - выпрямить ноги, принять положение упора согнувшись, 3-4 - и.п.

8. Быстрые лошадки, и.п. - о.с.

Бег на месте с высоким подниманием бедра.

9. Ходьба с постепенным снижением темпа.

Основная часть.

Проведение эстафеты «Веселые старты».

«Перенос мячей».

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10-15 м от него чертятся еще два круга диаметр м : м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оса участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи.

Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

«Достань».

Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину.

Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

«Подбери мяч».

В круг диаметром 1 м становится участник с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5-10 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. Побеждает команда, которой удастся подобрать большее количество мячей.

«Посадка картофеля».

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимнастических обручей в 2 ряда.

В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передает им корзину. Следующий участник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета».

Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15-20 м, ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5 м один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбежавшие, достигнув своих городков, оббегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются правой рукой правой ладони очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

«Делайте, пожалуйста».

Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопровождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подводит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Метание мешочков».

Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10 м, отмеченная у концов флажками. Впереди, на расстоянии 5 м от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15-20 контрольных линий. Очередной участник встает за линией с флажками (на равном расстоянии один от другого) и получает три мешочка с песком размером 15-20 см по 200 г каждый. По команде ведущего из положения стоя участник бросает с места мешочка один за другим как можно дальше. За сколько метров от начальной черты упадет мешочек, столько очков и получает метатель.

Заключительная часть.

Подвижная игра «Совушка»

Цель: Познакомить учащихся с русской народной игрой «Совушка», развивать быстроту реакции, внимания, воспитание выносливости.

По сигналу ведущего «День» дети, изображающие жучков, бабочек, лягушек, двигаются по площадке, залезают на гимнастическую стенку, прыгают. По сигналу «Ночь наступила» ребята останавливаются, а совушка вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит в свое гнездо. После трех пойманных совушку нужно менять.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: познакомить с правилами игры «Мышеловка», разучить игру, развивать быстроту реакции, произвольности движений, воспитывать коллективизм.

Игроки делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг - «мышеловку». Остальные - мыши. Они находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели:
Все погрызли, все поели.
Ну, дождетесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.

Вот построим мышеловки,
Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения игроки останавливаются и поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «Хлоп!» игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. Мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, увеличивая размеры «мышеловки», и игра повторяется. Когда поймана большая часть мышей, дети меняются ролями, и игра продолжается.

Подвижная игра «Пустое место»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Пустое место», разучить игру, повторить изученные ранее игры, развивать ловкость, координацию движений, воспитывать умения действовать в команде.

Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Карусель», воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие двигательной активности учащихся, воспитание культуры общения учащихся.

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Вы поднимаете веревку с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходите по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
А потом кругом,
А потом кругом-кругом,
Все бегом, бегом, бегом.

Сначала вы двигаетесь медленно, а после слова «бегом» - бежите.

По команде «Поворот!» быстро берете веревку другой рукой и бежите в противоположную сторону:

Тише, тише, не спишите!
Карусель остановите.
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!

Карусель постепенно замедляет движение и с последними словами останавливается. Вы кладете веревку на землю и разбегаетесь по площадке. По сигналу вновь спешите сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется.

Правила: занимать места на карусели можно только до третьего сигнала.

Опоздавший на карусели не катается.

Подвижная игра «Кто быстрее?»

Цель: познакомить учащихся с игрой «Кто быстрее?», развитие быстроты реакции и, внимания, воспитание чувства ответственности, дисциплины.

Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, третий и четвертый номера образуют кружок, а первый находится в середине кружка. Водящий стоит между кружками.

Водящий говорит: «Первые номера ко мне!». Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки, образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу руководителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сначала; затем третьи и т.д.

Игроки, идущие в колонне за водящим, имеют право разбегаться только после сигнала. Игрокам, стоящим в кружках, не разрешается препятствовать движению средних игроков.

Подвижная игра «Конники-спортсмены»

Цель: познакомить учащихся с правилами игры «Конники-спортсмены», развитие внимания, быстроты движения, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности, укрепление здоровья.

На полу в метре от стен и таком же расстоянии один от другого раскладываются кружки и квадраты. Их должно быть меньше числа играющих на три. Ученики, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подаёт команды:

«Шаг коня» - ученики, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

«Поворот» - повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

«На рысь» - бегут;

«Шаг коня» - переходят на ходьбу;

«По местам!» - все разбегаются, стараясь занять кружок или квадрат.

Оставшиеся без места проигрывают.

Подвижная игра «Лягушата и цапля»

Цель: познакомить учащихся с игрой «Лягушата и цапля», укрепление физического и психического здоровья учащихся.

Цапля-птица, цапля-птица,

Что тебе ночами снится?

Мне? Болотные опушки.

А еще?

Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок, держа их на высоте 25-30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, - «болото». В «болоте» живут «лягушата», которых изображают остальные играющие, кроме одного, выделенного водящим. Водящий - «цапля». Цапля находится в своем «доме», на расстоянии нескольких шагов от болота. По указанию учителя водящий, изображая цаплю, идет к болоту, высоко поднимая колени («шаг цапли»), при этом он поднимает одну руку вверх, сгибая кисть (голова и клюв цапли), а другую руку сгибает сзади (хвост цапли). Перешагнув через веревочку, цапля оказывается в болоте. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля своим клювом (пальцами вытянутой руки) «хватает» лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из болота, и «уносит» его к себе в дом (т.е. касается края одежды одного из игроков и вместе с ним уходит на место, где обозначен условный дом цапли). Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпускается и возвращается в болото. Игра продолжается дальше в таком же порядке. Наиболее ловким лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли»

Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку при выскакивании из болота, считается пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка.

Подвижная игра «Карлики и великаны»

Цель: познакомить учащихся с игрой «Карлики и великаны», развитие внимания, сообразительности, творческого воображения, формирование культуры здоровья учащихся.

По команде учителя «Великаны» игроки должны выпрямиться, подняться на носки как можно выше, по команде «Карлики» - присесть как можно ниже.

Варианты заданий для «великанов»: а) на носки, руки вверх; б) подпрыгнуть как можно выше;

в) руки за голову, на пятки.

Варианты заданий для «карликов»: а) присесть, руки на пол; б) сесть на пол, руки за спину; в) упор присев.

Правила: выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд.

«Обыкновенные жмурки»

Считалкой выбирают ведущего и завязывают ему глаза платком. Он – жмурка. После этого, жмурку отводят в центр комнаты или игровой площадки. Перед тем как начать игру, жмурку поворачивают вокруг себя несколько раз и ведут с ним диалог. Например, такой:

—Где стоишь?

—Где на мосту!

—Что пьешь?

—Квас!

—Лови мышей, а не нас!

После этих слов все игроки разбегаются по площадке, а жмурка должен их ловить. Игроки стараются ходить неслышно, уворачиваются от жмурки, приседают, могут проходить мимо водящего на четвереньках и т.д. Самые ловкие и смелые, могут подойти к водящему совсем близко, легонько похлопать его по плечу или сказать что-нибудь. Например «Я тут!» или «М-я-я-у». Что-то выкрикивать, находясь на большом расстоянии от жмурки, не разрешается. Водящему мало поймать игрока. Он еще должен, не снимая повязки, его узнать. Тот, кто пойман и угадан, становится новым жмуркой.

При всей простоте у подвижной игры «Жмурки» есть довольно точные правила. Границы территории, на которой проходит игра, четко и заранее оговариваются. Выбегать игрокам за них нельзя. Если за эти границы выходит водящий-жмурка, то игроки кричат ему «Огонь! Горишь!». Точно так же предупреждают жмурку, если он подошел слишком близко к какому-нибудь предмету и рискует удариться. Но словом «Огонь!» нельзя обманывать жмурку, отвлекая от игрока, попавшего в трудное положение.

Русская народная подвижная игра в жмурки «Слепой козел»

Правила игры точно такие же, как в обыкновенных жмурках. Меняется лишь прелюдия к игре.

После того как выбрали водящего и завязали ему глаза, жмурку подводят к входной двери (или месту, которое дверь будет символизировать – где-то на границе игровой площадки).

Жмурка стучит в дверь. Между ним и игроками происходит такой диалог:

Дети: «Кто там?»

Водящий: «Слепой козел»

Дети хором ему отвечают:

Козел слепой.

Не ходи к нам ногой.

Иди в кут,

Где холсты ткут,

Там тебе холстик дадут!

Водящий опять стучит в дверь.

Дети : «Кто там?»

Водящий: «Дядька Апанас!»

Дети: «Дядька Апанас, лови шибче нас!»

После этого все дети разбегаются. Жмурка старается их поймать и узнать.

Русская народная подвижная игра «Жмурки с колокольчиком»

Все дети встают в круг и берутся за руки. Таким образом ограничивается игровое пространство. Считалкой выбирают сначала жмурку, а потом того, кого он будет ловить. Жмурке завязывают глаза и ставят в середину круга. Второму ребенку дают в руки колокольчик.

Все дети хором говорят:

Первенчики, другеньчики,

Звенят, звенят бубенчики!

Один, два, три,

Не зевай, лови!

После этих слов игра начинается. Ориентируясь на звук колокольчик, в который должен постоянно звенеть убегающий ребенок, жмурка ловит его. Затем выбирают новую пару и игра повторяется. При этом можно уже не считаться, а поручить и выбор жмурке.

Можно играть и в две-три пары одновременно, если в игре принимает участие большое количество народу. Причем правила можно усложнить. Например, одна пара – с колокольчиком, вторая с трещоткой, а третья с дудочкой. Каждый жмурка должен поймать ребенка именно со «своим» музыкальным инструментом.

Для игры в обычной квартире, очень хорошо подходит такой вариант этой подвижной игры, как Жмурки на месте. В этом случае, игроки в самом начале игры разбегаются и замирают. А жмурка их ловит.

«Кот и мышь»

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила

1. Кошка может поймать мышку как в круге, так и за кругом.

2. Играющие открывают ворота только для мышки.

Указания к проведению

Если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая пара.

Усложнения

1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают.

2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бегает только за одной мышкой.

«Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

«Гори, гори ясно!»

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи
Да едят калачи.
Погляди на небо:
Звёзды горят,
Журавли кричат:
- Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

«Салки»

Эта игра имеет разные названия и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются с ними ролями. По жребию или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Условно устанавливаются границы площадки игры. Все разбегаются в пределах этой площадки. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца

Разновидности игры в салки

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки», но долго находиться там не имеют права. Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить. Салки «Давай руку». В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего. «Салки-пересекалки». Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, «Салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасти товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

Правила игры в салки

Ловить (салить) играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его.

Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим. Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спастись.

Пятнашки (русская народная игра)

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах — он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих — пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя.

Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком.

Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

«Охотники и зайцы»

Цель игры: **обучение** бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: **общее** число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшие за руки.

Фанты

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:

Нам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

Да и нет не говорите!

После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»

Ведущий ведет примерно такой разговор:

«Что продается в булочной?» — «Хлеб». — «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий». — «Из какой муки

пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.

Правила.

1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя
2. За каждое запрещенное слово играющий платит водящему фант.
3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.
4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Указания к проведению

Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграл 5 человек.

Волк и овцы (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пас туха», остальные дети будут «овцами». На противоположных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В центре площадки очерчивают круг: здесь будет «волчьё логово». Дети хором произносят: Пастушок, пастушок, Заиграй в рожок! Травка мягкая, Роса сладкая. Гони стадо в поле, Погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внимательно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на противоположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «волка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

Правила:

1. «Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.
1. «Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».

«Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обязательно перебежать «поле», попав на его противоположную сторону, минуя «волчьё логово».

«Птицелов»

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся 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 игрока. Играющий становится птицеловом.

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

Подвижная игра «Совушка».

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: «День наступает - все оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот расставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

«Пустое место»

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

"Эстафета зверей"

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвертые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на

расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша

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

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

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

«Гори, гори, ясно!»

Для игры в горелки выбирали ведущего-«горящего». Конечно же без помощи считалок здесь не обходилось.

«Горящий» вставал и, устремив взор на небо, пел:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Раз, два, смело,
Глянь на небо-
Звёзды горят,
Журавли кричат:
«Гу-гу-гу, убегу!
Гу-гу-гу, убегу!»

В это время все остальные игроки убежали и прятались.

«Горящий», пропев песню, должен был искать остальных игроков.

Вот такая вот весёлая подвижная игра для детей.

Игра «Юрта»

Дети разбиваются на несколько команд по 4 человека. Необходимый инвентарь – на каждую команду нужен один стул и один платок, повешенный на стул. Дети встают в круг каждая четверка вокруг своего стула и, взявшись за руки, ведут хоровод и поют:

Мы весёлые ребята,
Соберемся все в кружок,
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

Затем дети встают в общий круг, и пока будет звучать музыка, водят один общий хоровод. Когда музыка замолкает, каждая команда детей бежит к своему стулу. Дети берут платок за четыре угла и натягивают его над головой в виде шатра. Выигрывает та команда, которая быстрее всех построит юрту.

«Медный пень»

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяйева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,
Можно ль мне ваш пень купить?
Хозяин отвечает:
Коль джигит ты удалой,

Медный пень тот будет твой!

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги» — разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Правила игры:

- бежать только по сигналу;
- победитель становится хозяином.

Игра «Ищем палочку»

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Правила игры. Осаленный должен быстро передать палочку.

Игра «Выбей из круга»

Чертят круг диаметром 30 см. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию. Играют пять-шесть детей. У каждого игрока имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков (или косточек).

Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти – по договору играющих). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого лежит камень ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой плоский камень в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков.

Правила игры. Бросать камень надо только от линии или от того места, куда он упал. Если у двоих игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

Игра «Катание мяча»

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить сваленный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3–5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков.

Правила игры. Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

Ляпка

Цель. Развитие ловкости, выносливости. Развитие навыков общения.

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегаёт 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.

Краски

Цель. Развитие познавательного интереса к знаниям, к стремлению применять знания на практике. Формирование положительного отношения к труду, воспитание трудолюбия, деловитости. Вооружение разнообразными трудовыми умениями и навыками.

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его 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, поноси да назад принеси!" 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. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке".

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

Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)

Цель. Тренировка внимания. Приобретение навыков общения со сверстниками. Развитие ловкости, умения бегать.

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.
Стой подоле, Гляди на поле,
Едут там трубачи Да едят калачи.
Погляди на небо: Звезды горят,
Журавли кричат: - Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Игра «Серый волк»

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие

находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20–30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?
- В лес дремучий мы идем.
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем.
- Вам зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим.
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

- Соберу я ягоды и сварю варенье,
- Милой моей бабушке будет угощенье.
- Здесь малины много, всю и не собрать,
А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово – туда, где прятался сам.

Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

Игра «Сокол и лиса»

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

«Невод»

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 2-3 м от хоровода устанавливаются четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал. Правила: 1. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. 2. Разрывать круг нельзя.

«Льдинки, ветер и мороз»

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзинь, дзинь... Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят: «дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг-большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки. Правила: 1. Выигрывает те, у которых в кругу оказалось большее число игроков. 2.

Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. 3. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз». 4. В игру включаются разные движения: легкий или быстрый бег, боковой галоп, подскоки.