

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСОЧИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
АЗОВСКОГО РАЙОНА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Высочинской ООШ
 /Е.Ю. Саламахина/
Приказ от «01» сентября 2023 г. № 75



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
«Русские народные игры»

Направление: физкультурно-спортивное и оздоровительное
Уровень: начальное общее образование
Срок реализации программы: 2023- 2024 учебный год.
Учитель: Кравцова Елена Николаевна

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Письма Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Программы Физическая культура, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. Начальная школа XXI века М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2011 г.

- Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2012).

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. М.: Просвещение, 2010.

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей №73»

- Учебного плана МБОУ «Высочинская ООШ»;

- Федерального перечня учебников;

- Положения о рабочей программе по учебному предмету.

Рабочая программа «Русские народные игры» носит спортивно-оздоровительный характер и предназначена для укрепления здоровья, физического развития обучающихся от 6 до 8 лет.

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Продолжительность занятия 1 час.

Занятия проходят 1 раз в неделю.

Рабочая программа «Русские народные игры» представлена тремя направлениями: **русские народные игры, игры народов мира**, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр и игр с элементами лыжной подготовки, **подвижные, спортивные игры и эстафеты**.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогической деятельности. 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, стремлением к победе. **Новизна программы** заключена в объемном охвате знаний и умений, ушедших порою в далекую историю, культурного наследия народов мира и использование нестандартного инвентаря и оборудования, приспособленного к сельской местности.

Подвижные игры нравятся практически всем детям без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Представленная программа построена с учетом требований «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов», которая предусматривает закрепление в игровых заданиях двигательные навыки, получаемые на уроках физической культуры. « Русские народные игры » — это *еженедельные занятия физическими упражнениями*, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют особую оздоровительную ценность.

Цели программы:

- Способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;
- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;
- оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо:

- информировать обучающихся и их родителей о реализации программы или её части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – дистанционное обучение), в том числе ознакомить с расписанием занятий, графиком проведения занятий;
- внести соответствующие корректировки в рабочие программы в части форм обучения (лекция, онлайн консультация), технических средств обучения;
- обеспечить ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме;

Выбор технологии обучения определяется учителем-предметником и образовательной организацией.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить разминки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Содержание учебного предмета

<i>Раздел</i>	<i>Краткое содержание раздела</i>
---------------	-----------------------------------

<p>Подвижные игры</p>	<p>«Волк во рву» (рус.н.и.) Цель игры: развитие ловкости, координации движений.</p> <p>В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1–2 водящих – «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие – «козы» – располагаются за линией одного из «домов».</p> <p>По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в сторону. После этого перебегание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.</p> <p>Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя;</p> <p>3) «волки» не имеют права выбежать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.</p> <p>При большом количестве играющих, перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить.</p> <p>Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть. Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость,</p>
<p>1.</p>	<p><u>Удочка</u> Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3–4 м.</p> <p>Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5–10 см.</p> <p>Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко.</p> <p>Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8–10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.</p>

<p>2.</p>	<p>Совушка-сова— большая голова. По цели и характеру является разновидностью игры «<u>Фигуры</u>».</p> <p>На игровой площадке чертится круг диаметром 1,5— 2 м. Это гнездо «совушки». Из играющих выбирается «совушка», которая отправляется в круг. Руководитель игры говорит: <i>«День наступает, Все оживает!»</i></p> <p>После этих слов все участники игры начинают ходить и бегать по игровой площадке, изображая бабочек, птичек, жучков и т.п. Руководитель говорит: <i>«Ночь наступает, Все замирает!»</i></p> <p>После этих слов все играющие замирают в тех позах, в которых их застали слова учителя. Из своего гнезда выходит «совушка» и обходит всех играющих. Того из игроков, кто пошевелится, она уводит в свое гнездо. Игра заканчивается, когда в гнезде «совушки» оказывается 3—5 играющих (зависит от общего числа играющих). Выбирается новая «совушка», и игра начинается сначала.</p>
<p>3.</p>	<p>Горелки (рус.н.и.) Цель игры: развитие ловкости, сноровки.</p> <p>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!</p> <p>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.</p> <p>Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.</p> <p>Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он</p>

	догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него
4.	<p><u>Бег с препятствиями</u></p> <p>Цель игры: развитие внимательности, ловкости, координации движения, укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Игру лучше проводить в лесу. Учитель отмечает дистанцию 60—100 м, выбирает и указывает на ней детям препятствия (можно отмечать их флажками), которые надо обязательно преодолеть во время бега: перепрыгнуть невысокий барьер из прутьев, пробежать по бревну, обежать дерево в указанном месте, перешагнуть, наступая на пенек или кочку, и т. п.</p> <p>Правила игры: дети бегут медленно, с интервалом, друг за другом. Главное в этой игре не скорость бега, а правильное выполнение всех заданий на участке бега.</p>
5.	<p><u>Скачки</u></p> <p>Цель игры: развитие быстроты, умения ориентироваться, укрепление мышц ног.</p> <p>На игровой площадке отмечаются линии старта и финиша (на расстоянии 20—30 м). Игроки садятся на «коня», то есть пропускают между ног хворостину, придерживая ее рукой. По команде каждый должен добежать до линии поворота, развернуться и прибежать назад, пересечь линию старта (финиша). Правила игры: выигрывает тот, кто первый пересечет линию финиша; если хворостина во время бега окажется в другом положении (то есть не между ног), игроку засчитывается поражение.</p>
6.	<p><u>Кот и мышь (рус.н.и.)</u></p> <p>Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.</p> <p>Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.</p>
7.	<p><u>Потяни шнур!</u></p> <p>Цель игры: отработка бега, развитие ловкости, гиб-</p>

	<p>кости, быстроты реакции.</p> <p>На игровой площадке ставят два стула спинкой друг к другу, на расстоянии 2—3 м, под которыми протянута веревка. Ее концы равномерно (на 10—15 см) выступают из-под стульев с обеих сторон. Играющие дети разбиваются на пары. Играющая пара садится на стулья. По сигналу или команде учителя оба играющих должны вскочить, сделать три круга вокруг стульев (каждый бежит вправо), сесть на свой стул, нагнуться и дернуть за шнур. Побеждает игрок, первый вытянувший шнур из-под стула противника. Игра повторяется 3 раза с каждой парой для выявления победителя, сумевшего выиграть 2—3 раза. Правила игры: во время бега нельзя дотрагиваться до стульев или сбивать их. Игрок, задевший стул, считается проигравшим. Нельзя хватать конец шнура, пока не сядешь на стул.</p> <p>Развивает: <u>быстроту реакции</u>, <u>гибкость</u>, <u>ловкость</u></p>
8.	<p><u>Прыжок лягушки</u></p> <p>Цель игры: укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища.</p> <p>На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием. Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления отмечается. Затем, то же самое выполняют следующие игроки. Правила игры: нельзя переступать через линию старта и отрывать ладошки от земли до начала прыжка. Нарушивший правило проигрывает; выигрывает тот, кто прыгнет дальше всех.</p> <p>Вариант игры: прыжки выполняются спиной вперед</p>
9.	<p><u>Блуждающий мяч (рус.н.и.)</u></p> <p>Цель игры: развитие ловкости, быстроты.</p> <p>Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу, на расстоянии 20—40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учетом возрастных особенностей учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами.</p> <p>Жребием определяется, какая команда должна первая</p>

	<p>начать бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды притопывает по ней ногой, после чего бежит на свое место.</p> <p>Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается «запятнать» его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если ему это удастся, то «запятнанный» переходит в его команду. Если бросающий промахнется, то сам переходит в другую команду. Игра продолжается до полной победы одной из команд</p>
10.	<p><u>Охотник, сторож, звери</u></p> <p>Цель игры: развитие бега, ловкости, быстроты реакции, взаимовыручки.</p> <p>Посреди игровой площадки чертится круг диаметром около 2 м. Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Место сторожа — в очерченном круге.</p> <p>По сигналу учителя остальные играющие — «звери» разбегаются по игровой площадке, а охотник гонится за ними, стараясь догнать кого-нибудь и дотронуться рукой («осалить», «запятнать»). Пойманный игрок отводится в круг под охрану сторожа.</p> <p>Оставшиеся «звери» могут выручать пойманных. Для этого нужно, пробегая мимо круга, дотронуться до протянутой руки пленника. Переходить линию круга пойманные не могут.</p> <p>В то же время, если охотник или сторож «запятнали» выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные «звери» убегают и присоединяются к остальным на игровом поле.</p> <p>Через некоторое время учитель может остановить игру, произвести замену охотника и сторожа, а потом начать все сначала, отметив при этом наиболее ловких и быстрых.</p>
11.	<p><u>Драчливый баран</u></p> <p>Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц туловища.</p> <p>На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—3,5 м (в зависимости от возраста детей). Два игрока становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По условному сигналу судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга. Правила игры: по договоренности можно менять плечи. Для</p>

	<p>этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу. Проигравшим считается тот, кто коснется какой-нибудь частью тела земли за очерченным участком; упадет или перейдет в другое положение, чем на четвереньках</p>
12.	<p>Эстафета с мячами Место и инвентарь: зал; 4–6 мячей, столько же булав. Играющие делится на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4–6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков.Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта, В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений</p>
13.	<p>Караси и щука По цели и характеру напоминает игру «Ловишка». Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками). Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но</p>

	на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась
14.	<p><u>Поймай того, у кого камушек</u> Цель игры: развитие внимательности, быстроты. В игре принимают участие не менее пяти человек. Игроки выстраиваются на игровой площадке в одну шеренгу, против них становится руководитель игры или выбранный ведущий. Игроки держат вытянутые вперед руки со сложенными ладонями. У ведущего игру есть камешек, он ходит перед шеренгой и делает вид, будто хочет положить его в ладони игроков. Затем незаметно опускает камешек в чьи-нибудь ладони. Тот, кому достанется камень, бежит до заранее намеченного пункта и обратно, чтобы вернуть камешек ведущему. Остальные игроки преследуют его и пытаются поймать, пока он в поле. На линии его уже схватить нельзя. Правила игры: если игрок вернется обратно и его никто не сможет поймать, в следующем туре он занимает место ведущего; если игрока поймают, место ведущего займет игрок, первым коснувшийся того, кто бежал.</p>
15.	<p><u>Эстафета-Биатлон</u> Цель игры: развитие ловкости, меткости. Игровую площадку делят на участки: проводят линию старта, на расстоянии 10—15 м от нее ставят ворота шириной 1 м, на расстоянии 10—15 м от ворот насыпают холмик снега, а в стороне на расстоянии 5—19 м ставят любую мишень (кегля, мяч, круг), одинаковую для каждой команды. Через 10—15 м после холмика ставят вторые ворота шириной 1 м. Играющие делятся на 2—4 команды с равным числом участников. По сигналу учителя первые номера уходят со старта, проходят первые ворота, останавливаются у холмика снега, лепят снежок и стараются попасть в цель. Броски совершают до попадания. После этого участник пробегает на лыжах через вторые ворота и возвращается к линии старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет весь маршрут. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.</p>
16.	<p><u>«Два Мороза»</u> По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишка» (салки, пятнашки). На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле. Из общего</p>

	<p>числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку: <i>Мы два брата молодые, Два Мороза удалые! Я Мороз — Красный Нос, А я Мороз — Синий Нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?!..</i></p> <p>Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают: <i>Не боимся мы угроз, И не страшен нам Мороз!</i></p> <p>После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома. Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.</p>
17.	<p><u>Игра в шапку (Казачья игра)</u></p> <p>Цель игры: развитие ловкости, внимания.</p> <p>На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков. Правила игры: шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в кругу. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу. Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».</p>
18.	<p><u>Перебежка со снежками</u></p> <p>Цель игры: развитие ловкости, внимания, меткости.</p> <p>На ровном участке земли, покрытом снегом, чертится игровая площадка: проводятся две параллельные линии на расстоянии 15—20 м друг от друга (расстояние между</p>

	<p>городами). От каждой линии проводится еще по одной линии на расстоянии 1—1,5 м. Это два города. Первые линии с двух сторон соединены линиями на расстоянии 6—8 м. После разметки игровой площадки дети разделяются на две группы. Первая занимает зону одного города, а вторая группа, разделившись пополам, становится по боковым линиям; каждый готовит по 5—6 снежков. По сигналу учителя или по его команде игроки из первого города должны перебежать во второй, а дети другой команды должны попасть в бегущих снежками наибольшее число раз. После короткой передышки для подготовки снежков дети возвращаются в первый город, а стоящие по бокам игроки вновь пытаются поразить бегущих снежками. После этого команды меняются местами, а игра начинается сначала. После каждой перебежки подсчитывается количество попаданий снежком в бегущих. По итогам двух перебежек выигрывает та команда, игроки которой сумели попасть в большее число игроков, перебегающих из города в город.</p>
19.	<p><u>Передай мяч</u> Цель игры: развитие меткости, глазомера. Все играющие становятся в большой круг на расстоянии шага друг от друга. В руках одного из играющих мяч. По сигналу или по команде учителя дети начинают передавать мяч по кругу, говоря рифмовку: <i>«Раз, два, три, Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть, Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять, Бросать кто умеет? Я!..»</i> Тот, у кого при слове «я» мяч оказывается в руках, выходит на середину круга с мячом и говорит: <i>«Раз, два, три — Беги!»</i> После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий с мячом бросает его, не сходя с места, в разбегающихся детей. Тот ребенок, в которого попал мяч, пропускает одну игру. Остальные дети снова становятся в круг. Мяч в руках у бывшего водящего. Игра начинается снова. Правила игры: передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.</p>
20.	<p><u>Угадай и догони</u> Цель игры: развитие внимательности, ловкости. Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и</p>

	<p>называет его по имени. Водящий должен угадать, кто это. Если водящий назвал имя игрока правильно, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий не угадал имя игрока, тогда подходит другой игрок. Правила игры: если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать; как только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.</p>
21.	<p><u>Море волнуется –раз</u> Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал. Из общего числа участников игры выбирается ведущий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водящий ходит и говорит: <i>«Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три, Все фигуры на месте — замри!»</i> После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водящего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего, а остальным фигурам дается команда: «Отомри!», и игра продолжается. Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3—4 играющих.</p>
22.	<p><u>Кот и мышь</u> Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы. Развивает: <u>внимание, умения действовать по сигналу</u></p>
23.	<p><u>Скок-перескок</u> Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног. На игровой</p>

	<p>площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий. Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим. Правила игры: нельзя выталкивать друг друга из кружков; двое играющих не должны находиться в одном кружке; при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.</p>
24.	<p>«Класс, смирно!» Место: зал, площадка. Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу. Описание. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных. Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед. Методические указания. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте. Педагогическое значение. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции</p>
25.	<p>Волк во рву Цель игры: развитие внимания, тренировка координации движений. На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передвигаться только между этими линиями. Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры. Вариант игры: водящих может быть 2—3. Проводится соревнование между волком (волками): кто больше за определенное число перебежек (4—5) поймает козочек, а также отмечают козочки, ни разу не пойманные волками.</p>

Продаём горшки

Цель игры: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Играющие разделяются на две группы: дети-горшки и игроки—хозяева горшков. Дети-горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок—хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

— *«Эй, дружок, продай горшок!»*

— *Покупай!*

— *Сколько дать тебе рублей?*

— *Три отдай.* Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегает три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим. **Правила игры:** бегать разрешается только по кругу, не пересекая его; бегущие не имеют права задевать других игроков; водящий может начинать бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

26.

Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости. На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами. **Вариант игры:** из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя

	<p>сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».</p>
<p>27.</p>	<p><u>Гонка мячей по кругу</u> Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча. Играющие образуют круг и рассчитываются на 1–2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Направляющим обеих команд – капитанам – дается по баскетбольному или волейбольному мячу. По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая – в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу. Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку. Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом. Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обеим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй. В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.</p>
<p>28.</p>	<p><u>Конно-спортивная игра</u> Цель игры: развитие меткости, глазомера, укрепление мышц плечевого пояса. В середине игровой площадки длиной 12—16 м ставится стойка высотой 1—1,5 м с подставкой, на которую сверху помещают мяч большого размера. От стойки на расстоянии 2—3 м проводится линия метания. Игроки делятся на две команды по шесть-восемь человек и располагаются шеренгами у стартовых линий, начерченных по обоим концам площадки. Всадники сидят верхом на воображаемых лошадях (палки с изображением головы лошади), у каждого в руках мяч малого размера. Игрок первой команды скачет к линии метания, стараясь попасть мячом в большой мяч, помещенный на</p>

	<p>подставку стойки, после чего возвращается на свое место. В игру вступает первый игрок из второй команды и т. д. Каждый мяч, попавший в цель, дает команде одно очко. Правила игры: побеждает команда, набравшая большее количество очков; переступить за линию метания запрещается. Вариант игры: с целью усложнения игры ее можно проводить на время. В этом случае команды играют поочередно и побеждает та из них, которая в течение определенного времени наберет большее количество очков.</p>
29.	<p><u>Мяч соседу</u> Цель игры: развитие ловкости. Из числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, а в центре круга — водящий. По сигналу или по команде учителя игроки начинают передавать мяч друг другу вправо или влево, но обязательно рядом стоящему игроку. Направление передачи мяча может меняться в процессе игры много раз. Задача водящего — не покидая пределы круга, дотронуться до мяча, находящегося в руках игрока, или во время передачи. Если это удастся, то тот игрок, у которого был в данный момент мяч, становится водящим и игра начинается сначала. Развивает: <u>ловкость</u></p>
30.	<p><u>Подвижная цель</u> Цель игры: развитие ловкости, меткости, глазомера, выдержки. На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника. Каждая команда имеет по мячу. По сигналу учителя или по его команде дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать. Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.</p>
31.	<p><u>Забрасывание белого мяча</u> Цель игры: воспитание внимательности, развитие ловкости. В центре небольшой игровой площадки вбивают палку (высота 1 м), наряжают ее в куколку. Играют две команды. Выбирается один игрок — водящий, который бросает мяч как можно дальше. В это</p>

	<p>время все играющие, закрыв глаза, тихо стоят и слушают, куда упадет мяч. Услышав стук мяча о землю, дети бегут искать его. Тот, кто найдет мяч, должен незаметно передать его игроку своей команды, а соперники стараются отнять его. Победу одерживает та группа, представитель которой донесет мяч до куколки. Правила игры: нельзя подсматривать и долго задерживать мяч в руках; разбежаться и искать мяч можно только после его отскока</p>
32.	<p>«Бой петухов» Место: зал, площадка. Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину. Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вынести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков. Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию. Игра способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.</p>
33.	<p><u>Эстафета на санках</u> Цель игры: развитие скоростных качеств, силы, выносливости, координации движений. На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 30—40 м (линии старта и финиша) Играющие делятся на 2—3 команды в зависимости от числа играющих, которые выстраиваются колоннами с интервалом 1,5—2 м у линии старта. У каждой команды санки. По сигналу руководителя первые три игрока каждой команды выходят на старт: один тянет санки, второй сидит в санках, а третий подталкивает санки сзади. Они бегут до линии финиша, делают там разворот и возвращаются обратно, где происходит смена тройки играющих: кто вез санки — становится в конец колонны, тот, кто сидел в санках, занимает его место. Тот, кто толкал санки, садится в санки, а следующий игрок колонны выходит для подталкивания саней. Эстафета продолжается до тех пор, пока все играющие примут в</p>

	<p>ней участие. Побеждает команда, пришедшая первой. Вариант игры: при небольшом числе играющих в забеге могут участвовать только двое: один везет санки, а другой сидит в них.</p>
34.	<p><u>Танки</u> Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой форме. На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 20—25 м (линии старта и финиша). Играющие делятся на группы до 6—8 человек, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному с интервалом 1,5—2 м. У каждого игрока в правой руке по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, что получается одна длинная цепь — «танк». По сигналу или команде учителя игроки начинают движение к финишу. Побеждает та команда, которая первой пересечет линию финиша.</p>
35.	<p>«Класс, смирно!» Место: зал, площадка. Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных. Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции</p>
36.	<p><u>Кто кого перетянет...</u> Цель игры: развитие опорно-двигательного аппарата, силы, выносливости. В центре игровой площадки чертится круг диаметром 1 м. Двое саней привязывают к концам веревки длиной 3—4 м, а затем ставят так, чтобы веревка проходила через центр круга, а сани находились по обе стороны круга на равном удалении. Двое играющих садятся на санки лицом друг к другу. По сигналу или команде учителя каждый из играющих пытается втянуть санки своего противника внутрь круга. При этом играющие держатся руками за санки, а действуют только ногами, изо всех сил отталкиваясь от</p>

	<p>земли. Правила игры: запрещается помогать руками и браться руками за веревку. Победителем оказывается тот, кто перетянет санки противника за черту круга.</p>
37.	<p><u>На санках с лыжными палками</u> Цель игры: развитие силы, выносливости, нагрузка на мышцы плечевого пояса. На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 15—35 м (в зависимости от возраста играющих). На линию старта выходят одновременно по 3—4 игрока, ставят свои сани на линии и садятся на них так, чтобы ноги не касались земли. Каждый из играющих получает по две лыжные палки. По сигналу или команде учителя играющие отталкиваются лыжными палками, стараясь продвинуть свои сани вперед. Победителем оказывается тот, кто первым пересечет линию финиша, не коснувшись при этом земли. Если участвует несколько групп игроков (по 3—4 в заезде), то потом проводится соревнование между победителями.</p>
38.	<p>«Бой петухов» Место: зал, площадка. Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину. Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вынести изравновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков. Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды. Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию. Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.</p>
39.	<p><u>Шайба</u> Цель игры: развитие ловкости, внимания. На плотно утоптанной снежной или ледяной площадке (ровной площадке в спортзале) отмечается круг диаметром 6—8 м. Из числа играющих выбирается водящий, а остальные</p>

	<p>дети становятся по кругу. Водящий стоит в центре. Он кладет перед собой шайбу (деревянный кружок, мяч и т. п.) и ударом ноги пытается выбросить ее за пределы круга. Остальные играющие препятствуют этому, отбивая ногой предмет обратно в круг. Тот, кто пропускает предмет справа от себя, становится водящим, а водящий занимает его место. Игра начинается сначала.</p> <p>Варианты игры: водящий старается перехватить предмет, который посылают играющие друг другу через круг. Если ему это удастся, то он становится на место игрока, по чьей вине это произошло, а тот становится водящим; водящий отбивает предмет клюшкой, а остальные — ногами; у всех детей есть клюшки, которыми они отбивают предмет; игра происходит на ледяной площадке, либо на ровной поверхности в спортзале.</p>
40.	<p><u>Лодочники</u></p> <p>Цель игры: развитие ловкости, скоростной реакции. Игра проводится на утоптанной снежной поляне (можно проводить на снежной поляне на лыжах, но с увеличением дистанции). На игровой площадке чертятся две линии: берега реки на расстоянии 10—12 м (для лыжников 25—30 м). Образовывается 2—3 команды, которые в свою очередь делятся на «пассажиров» и «лодочников». У одного края площадки (берегу) стоят «лодочники», выстроившись в колонну, а у противоположного — «пассажиры», в руках у каждого из них по снежку (тряпичный мяч). Учитель объясняет, что на противоположном берегу «лодочников» с нетерпением ждут «пассажиры», но брать можно не более одного «пассажира». По сигналу или команде учителя «Поплыли!» «лодочники» перебегают на противоположный берег, берут у стоящих первыми игроков снежок и возвращаются, становясь в конец колонны. Игрок, отдавший свой снежок, также становится в конец своей колонны. Затем «плывут» вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая переправу. Потом «лодочники» и «пассажиры» меняются местами и игра начинается сначала.</p>
41.	<p>Эстафета с мячами</p> <p>Место и инвентарь: зал; 4—6 мячей, столько же булав.</p> <p>Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4—6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой</p>

	<p>кладется мяч. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Вторым игроком повторяет действия первого. За сбиту булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков.Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта. В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.</p>
42.	<p><u>Зайцы в огороде</u> Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести. На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.</p>
43.	<p><u>Кто быстрее</u> Цель игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног. На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50—60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук. Правила игры: выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места; нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков. Варианты игры: то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды. Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым — 2. Пришедший последним получает 4</p>

	штрафных очка. Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.
44.	<p>«Птицы и клетка»</p> <p>Место: зал, площадка. Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг – «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии, По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы». Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробегать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы. Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.</p> <p>В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность</p>
45.	<p><u>Белые медведи</u></p> <p>По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки». В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке. По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих</p>

	<p>свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей». Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле. Развивает: <u>координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества</u></p>
46.	<p><u>Гуси-лебеди</u> По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка,пятнашка). На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают: — <i>Га-га-га!</i> — <i>Есть хотите?</i> — <i>Да, да, да!</i> — <i>Ну летите!</i> — <i>Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!</i> — <i>Ну летите, злого волка берегитесь!</i></p> <p>После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Развивает: <u>координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества</u></p>

1. Тематическое планирование

Класс: 1

Количество часов: всего 34; в неделю 1.

№	Тема	Кол. часов	Средства контроля
---	------	------------	-------------------

1.	1. Волк во рву (рус. н.и.) Техника безопасности на уроке физической культуры. ОРУ. Правила игры. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	
2.	Удочка Совушка-сова, большая голова	1	
3.	«Горелки» (рус. н.и.) Бег с препятствиями	1	
4.	Скачки ОРУ. Правила игры. Проведение игры	1	
5.	Кот и мышь(рус. н.и.) Потяни шнур	1	
6.	Прыжок лягушки ОРУ. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1	
7.	Блуждающий мяч (рус. н.и.) Охотник сторож, звери	1	
8.	Драчливый баран. ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
9.	Эстафета с мячами Караси и щука	1	
10.	Поймай того, у кого камушек ОРУ Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1	
11.	Эстафета -Биатлон Два Мороза	1	
12.	Игра в шапку (Казачья игра) ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
13.	Перебежка со снежками Передай мяч	1	
14.	Угадай и догони ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
15.	Море волнуется – раз Кот и мышь	1	
16.	Скок-перескок ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
17.	Класс, смирно! Волк во рву	1	
18.	Продаем горшки ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
19.	Охотники и утки Гонка мячей по кругу	1	
20.	Конно-спортивная игра ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	

21.	Мяч соседу Подвижная цель	1	
22.	Забрасывание белого мяча ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
23.	Бой петухов Эстафета на санках	1	
24.	Танки ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
25.	Класс-смирно Кто кого перетянет	1	
26.	На санках с лыжными палками ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
27.	Бой петухов Шайба	1	
28.	Лодочки (на санках) ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
29.	Эстафета с мячами	1	
30.	Кто быстрее ОРУ Правила игры. Проведение игры.	1	
31.	Зайцы в огороде	1	
32.	Птицы и клетка	1	
33.	Белые медведи	1	
34.	Гуси-лебеди ОРУ Правила игры. Проведение игр	1	
	Итого	34	

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая

Канат для лазанья

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Маты гимнастические

Стулья

Санки
Сетка волейбольная
Палка гимнастическая (комплект)
Скакалка детская (комплект)
Обруч детский (комплект)
Мячи: набивные, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, резиновые, пластмассовые (комплект)
Кубики (пластмассовые, бумажные) (комплект)
Гантели
Мишень (вертикальная «Пасть льва», горизонтальная- обруч
Флажки (комплект)
Бадминтон
Аптечка
Хоккейные клюшки

Учебно-методический комплекс

- 1 .Программа по «Физической культуре» (1-4 класс) автор А.В. Шишкина (Перспективная начальная школа).
2. Рабочая программа по физической культуре, автор А. В. Шишкина, 2017 год.
3. Шишкина А.В..., методическое пособие к учебнику «Физическая культура» 1-4 классы (Перспективная начальная школа).
4. Гришина, Г.Н. «Любимые детские игры» М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999.
- 5.. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР под ред. Т.И.Осокиной. М.: Просвещение, 1989
- 6 . Ковалёва, Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. М.: ООО «ДОМ. XXI век, 2007
- 7 . Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в школе. М.: ООО «ТЦ Сфера», 2004
- 8 . Степанова, О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. М.: Баласс, 2008

Список литературы:

1. Верхлин , В.Н. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы [Текст] / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.- 48с.- Контрольно - измерительные материалы.
2. Горский, В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] / В.А. Горский, А.А. Тимофеев,,

Д.В. Смирнов и др.// под ред. В.А. Горского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 111 с.

3. Гришина, Г.Н. «Любимые детские игры» [Текст] / Г.Н.Гришина //серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999. -96 с.,ISBN 5-89144-012-1.

4. Егоров, Б.Б. Физическая культура 1-4 классы [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, В.Э. Цандыков /Методические рекомендации для учителя. –М. : Баласс, 2012. - 128 с.

5. Егоров, Б.Б. Физическая культура. [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына /Учебник . Книга 1. 1 – 2, 3-4 классы. М., БАЛАСС, 2012г.

6. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст] / А.В. Кемнеман //под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 - 239с., ISBN 5-09-002913-Х

7. Ковалёва, Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых [Текст] / Е.А.Ковалева // серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО « ДОМ. XXI век, 2007.-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8.

8. Мустаев В.Л. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКИПРО, 2008.- 140с.

9. Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт [Текст]/ Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы //Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. - изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.

10. Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в школе [Текст] / О.А.Степанова // серия «Игровые технологии», М.: ООО «ТЦ Сфера», 2004,- 144 с. ISBN 5-89144-323-6.

11. Степанова, О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе [Текст] / О.А.Степанова // серия «Игровые технологии», М.: Баласс, 2008, - 128 с. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).