

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Администрация города Новомосковска**  
**МБОУ "ЦО № 4"**

**РАССМОТРЕНО**  
на Педагогическом совете  
МБОУ «Центр образование № 4»  
протокол № 10 от 30.08.2023 г.  
(приложение к основной образовательной  
программе начального общего образования)

**Программа внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«К здоровью через игры»**  
**на основе учебной программы**  
**«Физическая культура»**  
**автор В.И. Лях**  
**для учащихся 1-4 классов**

**Новомосковск, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «К здоровью через игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Они имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх учащиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «К здоровью через игры» разработана на основе рабочей программы В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, авторской программы. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010 г. Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании ( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Игры проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- 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, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определённым уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это даёт возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

## Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «К здоровью через игры»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «К здоровью через игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### Тематический план

#### спортивно-оздоровительного направления «К здоровью через игры»

№ п/п	Раздел программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Игры на взаимодействие между учащимися	11			
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	16			
3	Игры с элементами легкой атлетики		9	9	9
4	Игры с элементами ритмической гимнастики		8	10	10
5	Игры с элементами спортивных игр		7	8	9
6	Игры с элементами лыжной подготовки		6	7	6
7	Игры по выбору детей	6	4		
8.	Правила и техника безопасности во время занятий.	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий
9.	Личная гигиена, одежда и обувь для занятий.	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий
	<b>Всего часов</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

#### Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «К здоровью через игры»

##### 1 год обучения (33 занятия)

##### Игры на взаимодействие между учащимися - 11 занятий

**Цель:** воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

##### Игры на развитие двигательных качеств - 16 занятия

**Цель:** способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

##### Игры по выбору учащихся - 6 занятий

2 – 4 года обучения (102 часа) (34 часа в год)

##### Игры с элементами спортивных игр:

###### 1. Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

###### 2. Ритмическая гимнастика – 28 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на

воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

### 3. Подвижные игры – 24 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

#### 4. Лыжная подготовка - 19 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

#### 5. Игры по выбору учащихся - 4 занятия

### Тематическое планирование 1 год обучения – 33 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	Оборудование
	план	факт					
<b>Игры на взаимодействие между учащимися</b>							
1			Игра «Имя и фрукт», «Знакомство»	1	знакомство, развитие внимания, памяти	спортзал или игровая площадка	мяч
2			Игра «День и ночь»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	спортзал или игровая площадка	
3			Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	спортзал или игровая площадка	
4			Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	игровая площадка	мел
5			Игра «Третий лишний»	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортзал или игровая площадка	
6			Игра «Гуси- лебеди»	1	развитие двигательной активности, умение передавать движение птиц	спортзал или игровая площадка	
7			Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности	спортзал или площадка	флажки
8			Игры по выбору учащихся	1	развитие умения высказывать собственное мнение, приходить к единству.	спортзал или площадка	по выбору
9			Игра «Удочка»	1	развитие скоростно-силовых качеств, умения прыгать	спортзал	скакалка
10			Эстафета с мячами	1	развитие умения вести мяч, передавать его другому игроку	спортзал	мячи

11			Игра «Птицы в клетка»	1	совершенствовать быстроту реакции, развитие музыкального слуха, ритмичности движений	спортзал	музыка
12			Игра «Фанты»	1	развитие внимания и наблюдательности	спортзал	
<b>Игры на развитие двигательных качеств</b>							
13			Эстафета зверей	1	развитие двигательной активности, умения передавать движения животных	спортзал	
14			Игры по выбору учащихся	1	развитие умения высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортзал	
15			Игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	мяч
16			Игра «Вышибалы»	1	развитие ловкости, выносливости, меткости, быстроты реакции, совершенствование владения мяча	спортзал	мяч
17			Игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	спортзал	
18			Игры по выбору учащихся	1	развитие умения высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортзал	по выбору
19			Игра «Прыгающие воробушки»	1	развитие координации, реакции движения, совершенствование умения прыгать	спортзал	
20			Эстафета со скакалками	1	развитие умения выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки
21			Игра «Охотники и утки»	1	совершенствование ловли и броска мяча, навыков бега, умение играть группой	спортзал, игровая площадка	мяч
22			Игры по выбору	1	развитие способности концентрировать	спортивный	

			учащихся		внимание на определенном сигнале	зал	
23			Игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
24			Игра «Воробьи и вороны»	1	развитие способности концентрировать внимание на определенном сигнале	зал, площадка	
25			Игра «Салки»	1	развитие быстроты движений	площадка	
26			Повторение изученных игр	1	развитие умения приходить к единому мнению.	спортзал	
27			Эстафета «Вызов номеров»	1	развитие бега, двигательной активности, внимания	спортзал	
28			Эстафеты с прыжками	1	совершенствование навыков бега и прыжков	спортзал	мячи, обручи
29			Игра "Чай-чай, выручай"	1	совершенствование навыков бега, развитие внимания, быстроты реакции	спортзал, площадка	
30			Игра «Мышеловка»	1	развитие у детей умения выполнять действия по сигналу, развитие внимания, быстроты реакции	спортивный зал, площадка	
31			Игра «Медведь и пчёлы»	1	совершенствование бега	спортзал, площадка	
32			Игры по выбору учащихся	1	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	спортзал, площадка	
33			Игры по выбору учащихся	1			

### 2 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	Оборудование
	план	факт					
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> Эстафеты	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	Площадка	инвентарь для эстафет
2			Игра «Чай-чай выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	Площадка	
3			Игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	Площадка	

4		Игра «Вызов номеров»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
5		Игра «Гонка мячей по кругу»	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	площадка	мячи
6		Эстафеты с прыжками	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	инвентарь для эстафет
7		Игра «Караси и щука»	1	развитие навыков бега, ловкости, коллективности действия	спортзал	
8		Игра «Хвостики»	1	развитие выносливости, быстроты, ловкости	спортзал	ленты
9		Игра с обучением прыжкам в высоту «Подпрыгни до воздушного шара»	1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортзал	шарики
10		<b>гимнастика</b> Игра «Музыкальная змейка»	1	совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	музыка
11		Игра «Волшебные ёлочки»	1	развитие правильной осанки, внимания	зал	музыка
12		Игра «Белочка-защитница»	1	развитие умения лазания и перелезания	спортзал	мячи
13		Игра «Ловишки с мешком на голове»	1	развитие правильной осанки, ловкости	спортзал	мешочки
14		Игра «Удочка»	1	развитие скоростно-силовых качеств, умения прыгать, координации	спортзал	
15		Игра по выбору учащихся	1	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	спортзал	
16		Игра «Путаница»	1	развитие гибкости, навыков перелезания, формирование чувства коллективизма	спортзал	
17		Игра салки "Выше ноги от земли"(салки "ножки на весу")	1	развитие лазания и перелезания	спортзал	
18		Гимнастические эстафеты	1	развитие ловкости, координации движения, гибкости	спортзал	инвентарь для эстафет
19		Игры по выбору учащихся	1	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	спортзал	

20		<b>лыжная подготовка</b> Скользкий шаг с палками	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты	стадион	лыжи с палками
21		Игра «Салки на снегу»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	лыжи
22		Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей	стадион	лыжи
23		Игра «Попади в цель»	1	развитие глазомера, ловкость	площадка	лыжи, мяч
24		Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	площадка	
25		Эстафета «Снежный город»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	стадион	инвентарь для эстафет
26		Лыжная эстафета	1	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете	стадион	лыжи без палок
27		<b>подвижные игры</b> Игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортзал	мячи
28		Игра «Класс, смирно!»	1	усвоение выполнять строевые команды и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции	спортзал, площадка	
29		Игра «Ловишка с мячом и защитниками»	1	совершенствование бега, броска мяча, развитие меткости	спортзал	мячи
30		Игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания	спортзал	кегли, мячи
31		Игра «Горячая картошка»	1	развитие быстроты реакции, умение ловить и бросать мяч	площадка	мяч
32		Соревнование по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку	площадка	скакалки
33		Игра «Воробьи и вороны»	1	развитие способности концентрировать внимание на определенном сигнале	площадка	
34		Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	площадка	



3 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	Оборудование
	План	факт					
1			<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b> «Подвижная цель»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции, развитие навыков сотрудничества	спортивная площадка	мяч
2			Игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
3			Игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков , скорости реакции, ловкости, внимания	спортивная площадка	
4			Игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
5			Игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
6			Веселые старты	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	Инвентарь для эстафет
7			Игра «Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
8			Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	развитие умения быстро передвигаться с мячом	спортзал	мячи
9			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
10			<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> Игра «Исправь осанку»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортзал	музыка
11			Игра «Перенеси на голове»	1	развитие формирования правильной осанки	спортзал	музыка
12			Игра «Запрещённое движение»	1	развитие формирования правильной осанки	спортзал	музыка

13		Игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
14		Разучивание комплекса упражнений на формирование правильной осанки	1	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортзал	музыка
15			1			
16		Разучивание комплекса упражнений для профилактики плоскостопия	1	развитие правильной осанки, предупреждение развития плоскостопия	спортзал	музыка
17		Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи, музыка
18		Игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
19		Разучивание физкультминуток	1	разучивание комплекса упражнений для физкультминуток	спортивный зал	музыка
20		<b><u>лыжная подготовка</u></b> Одновременный двухшажный ход	1	развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	лыжи
21		Поворот переступанием	1	развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
22		Игра «Защита укрепления»	1	развитие двигательной активности, умение сотрудничать	снежная площадка	мяч
23		Эстафета «Перевозка груза», «Веер»	1	развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	санки, гимнастические палки
24		Игра «Все по местам».	1	развитие двигательной активности, внимания, координации движений	снежная площадка	
25		Игра «Биатлон»		развитие двигательной активности, внимания, меткости	снежная площадка	шары, лыжи
26		Игра «Салки на лыжах»	1	развитие быстроты и ловкости	снежная площадка	
27		<b><u>подвижные игры</u></b> Игры на внимание и быстроту «Пионербол»	1	совершенствование техники броска мяча через сетку	спортивный зал	мяч
28		Игра «Собачки ногами»	1	совершенствование координации движения	спортивный зал	мяч

29			Игра «Мини - футбол»	1	совершенствование координации движения, развитие выносливости	спортзал или площадка	мяч
30			«Веселые старты»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортзал или площадка	инвентарь для эстафет
31			«Веселые старты»	1			
32			«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	мяч
33			Повторение изученных игр	1	развитие умения высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	
34			Повторение изученных игр	1			

#### 4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	Оборудование
	план	факт					
1			<b><u>Игры с элементами лёгкой атлетики</u></b> Встречные эстафеты	1	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	инвентарь для эстафет
2			Игра «Волк и ягненок»	1			
3			Игра «Колдунчики»	1	развитие быстроты реакции, совершенствование навыков бега	спортивная площадка	
4			Эстафета со скакалкой.	1	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
5			Игра «Смена номеров»	1	Развитие внимания, быстроты реакции	площадка	
6			Игра «Погоня по кругу»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
7			Игра «Перебежки»	1			
8			Игра «Рыбная ловля»	1	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
9			Комплекс упражнений и игры с теннисным мячом				

10		<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> Комплекс утренней гимнастики	1	формирование ЗОЖ, развитие гибкости и координации движений	спортзал	музыка
11		Игра «У ребят порядок строгий»		развитие быстроты, ловкости	спортзал	
12		Упражнения с элементами хореографии и танца	1	формирование правильной осанки, развитие координационных способностей, внимания	спортзал	музыка
13		Игра «Исправь осанку»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортзал	
14		Игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортзал	
15		Игра «Прыжки по полосам»	1			
16		Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	развитие гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортзал	г/палка, обручи, мячи
17		Комплекс упражнений с обручем	1			
18		Комплекс упражнений с мячом	1			
19		«Гимнастическая эстафета»	1	закрепление и совершенствование навыков лазания и прелезания, развитие гибкости	спортзал	инвентарь для эстафет
20		<b><u>лыжная подготовка</u></b> Эстафета 4x50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
21		Игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи, совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	зал, площадка	
22		Игра «Штурм высоты»	1	совершенствование подъёмов и спусков,	спортивная площадка	флажки

23		Игра «Кто дальше уедет после спуска»	1	умение сотрудничать		
24		Игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ловкости, воспитание решительности	спортивный зал	обручи
25		Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	развитие выносливости	спортивная площадка	
26		<u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> Игра "Вышибалы"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений, меткости	спортивный зал	мяч
27		Игра "Перестрелка"	1	развитие выносливости, меткости, ловкости	спортзал	мяч
28		Игра «Командные хвостики»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости	спортзал	мяч
29		Игра "Борьба за мяч"	1	совершенствование технических и тактических элементов спорт игр	спортзал	ленты
30		Игра «Мини - баскетбол»	1	совершенствование бросков мяча в кольцо	спортзал	мяч
31		Игра «Ножной мяч»	1	совершенствование техники ударов по мячу ногой	площадка	мяч
32		Игра «Мини – футбол»	1	совершенствование ведения и ударов по мячу ногой	площадка	мяч
33		Игра «Мини-гандбол»	1	совершенствование навыков ловли и броска мяча	площадка	мяч
34		Игра «Пионербол»	1	совершенствование техники броска мяча через сетку	площадка	мяч

### Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления  
«К здоровью через игры»

**К концу 1 года обучения:**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li> <li>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>Знать различные виды игр;</li> <li>Выполнять правила игры.</li> </ul>

<p>сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li> <li>• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>	<p>безопасного поведения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать уровень физической подготовленности</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> </ul>
---	---	--

### К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровень развития физических качеств;</li> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</li> <li>• проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</li> <li>• Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</li> <li>• Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</li> <li>• Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> </ul>

### К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>• Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• Владеть различными формами игровой</li> </ul>

	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	деятельности. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</li> </ul>
--	---	---

**К концу 4 года обучения:**

<b>Личностные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>• Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>• играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

- 1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
- 4.А. Ю. Патрикеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004
6. А.Ю. Патрикеев, Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И.Ляха («Школа России») 1,2,3,4 классы Москва, «ВАКО», 2013

## Игры.

### **«Имя и фрукт».**

Игра на знакомство, но в любом случае забавная. Все сидят в кругу. Первый игрок представляется (например, Миша) и называет свой любимый фрукт на первую букву своего имени ("Меня зовут Миша, я люблю мандарины"). Его сосед повторяет—"Миша любит мандарины" и также представляется и говорит свой любимый фрукт, и т.д. по кругу, пока все друг друга не запомнят.

**«Знакомство».** Все сидят в кругу, учитель в центре. У меня в руках мяч. Я громко называю свое имя и качу мяч одному из вас. Тот к кому мяч прикатится, должен поймать его двумя руками, громко сказать: « Меня зовут...» и прикатить мяч обратно мне.

**«День и Ночь».** Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладутся фишки. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

**«Мы весёлые ребята».** Дети стоят на одной стороне площадки или у стены. Перед ними проведена черта. На противоположной стороне площадки т.ж. черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями, находится ловишка (можно несколько), назначенный учителем. Дети хором произносят: Мы весёлые ребята, любим бегать и играть!  
Ну, попробуй нас догнать: раз, два, три – лови!  
После слов «лови!», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересёк черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После двух- трёх перебежек, производится подсчёт пойманных и выбирается новый ловишка.

**«Волки во рву».** Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки. После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

**«Третий лишний».** Играющие становятся по кругу парами, лицом к его центру так, что один из пары находится впереди, а другой - сзади него. Расстояние между парами - 1-2 м. Двое водящих занимают место за кругом. Один из них убегает, а другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним». Он должен убежать от второго водящего. Если догоняющий поймает (коснется, осалит) убегающего, то они меняются ролями. Таким образом, водящие все время меняются.

Эта общеизвестная и любимая молодежью игра становится еще более интересной, если ее дополнить следующим: когда убегающий станет впереди какой-либо пары, то «третий лишний», находящийся позади, не спасается бегством от догоняющего, а сам начинает преследовать его.

**«Гуси – лебеди».** 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:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!



— *Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!*

— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

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.

**«К своим флажкам».** Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета).

По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

**«Удочка».** Игроки-«рыбки» становятся по кругу, а водящий-«рыбак» в центре. Рыбак начинает крутиться вокруг своей оси, держа на вытянутой руке «удочку» - скакалку, или привязанный на длинной веревочке мешочек, на уровне чуть ниже колен. Рыбки поочередно подсакакивают, перепрыгивая скакалку, стараясь не задеть ее. Кого задело — тот пойман и выбывает из игры.

**«Птицы в клетке».** Половина детей становится в круг, держась за руки. Руки подняты «воротиками» — это клетка. Вторая половина детей вбегает и выбегает в «воротики». По сигналу педагога (хлопок в ладоши) «воротики» опускаются, пойманные дети называют любую перелетную птицу и выходят из клетки. Игра повторяется 2—3 раза.

**«Фанты»** - старинная игра, основной смысл которой в том, что проводятся испытания или различные конкурсы, проигравший отдает фант - предмет личной одежды или вещь. Затем из числа судей выбирается тот, кто будет держать фанты, и тот, кто будет говорить, что нужно сделать игроку, чтобы получить свою вещь обратно.

Такого судью часто называют «зеркальцем», он садится лицом к зрителям, а спиной к тому месту, где лежат фанты.

Когда над головой «зеркальца» держат предмет, то говорят такие слова: Свет мой Зеркальце, скажи Да всю правду доложи. Что сделать этому фанту?

Далее «зеркальце» приказывает владельцу фанта совершить какое-либо действие (спеть песню, станцевать, прокукарекать и др.), После выполнения задания фант отдается хозяину.

**«Стой!»** Все участники становятся в круг и рассчитываются по номерам — «первый, второй, третий, и т.д. ...».

Водящий игрок стоит в центре круга с мячом. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер.

Тот игрок, чей номер назвал ведущий, должен поймать мяч, а все остальные игроки как можно быстрее должны разбежаться в разные стороны.

Если игрок поймал мяч, при этом мяч не успел коснуться земли, то он быстро называет другой номер и сильно подбрасывает мяч вверх. Тот игрок, чей номер был назван, бежит к мячу и старается его поймать. Остальные же игроки могут передвигаться по полю как угодно.

Если вдруг, игрок не успел поймать мяч или поймал его с отскоком от земли, то он громко кричит «Стой!» При этом все игроки должны мгновенно остановиться, а игрок, у которого находится мяч, пытается попасть мячом в ближайшего игрока. Ближайший же игрок старается увернуться от мяча, но при этом он не должен сходить с места (по согласию игроков, можно разрешить подпрыгивать).

Если ведущий не попал мячом, то есть промахнулся, то он быстро бежит за мячом и как только он его возьмет в руки, то сразу кричит «Стой!» Пока мяч не находится у ведущего, остальные игроки могут передвигаться по полю как захотят, но как только звучит команда «Стой», все должны сразу же остановиться.

Если ведущий попал мячом, то осаленный игрок становится водящим, игроки снова становятся в круг (как в начале игры), и игра продолжается как раньше.

**«Вышибалы».** На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое **вышибал**, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить **«свечки»**(о «свечках» читайте ниже). Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным (**«От земли зайца не убьёшь!»**). Когда на поле остается последний игрок, его задача вернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается с начала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

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

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

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

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

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

**«Прыгающие воробушки».** На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая «кошка» становится в середине круга, остальные участники игры «воробьи». Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя «воробьи» начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все «воробьи», выбирается новая кошка. Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех «воробышков».

**«Охотники и утки».** На полу (земле) чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10м одна от другой.

Играющие делятся на две команды- «охотников» и «уток». Охотники становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. Утки произвольно становятся в середине круга или в середине прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч.

По сигналу учителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг ( или прямоугольник), стараются осалить им( подстрелить) уток. Утка, осаленная мячом ( подстреленная) , выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Каждая подстреленная утка выходит из игры. Когда все утки будут подстрелены, учитель отмечает, в течении какого времени охотники убили всех уток. Играющие меняются ролями (охотники становятся утками, а утки- охотниками), и игра продолжается. После двух игр отмечают, какая команда охотников быстрее перестреляла всех уток. Можно игру проводить на время: например, 3мин. Стреляют одни охотники, затем 3мин.-другие. Отмечается, кто больше настрелял уток за это время.

**«Воробьи и Вороны».** Формируется две команды игроков. Первая – «воробьи», вторая – «вороны». Команды располагаются лицом друг к другу. Расстояние между ними должно быть 2-3 метра. Среди детей выбирается водящий, которые будет руководить всем процессом. Когда он дает команду «Воробьи!», соответствующая команда пытается догнать ворон. Когда дается команда «Вороны!» — наоборот. Игра завершается, когда одна из команд поймает всех игроков оппонента.

**Эстафета «Вызов номеров».** Построить играющих в две колонны. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Учитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

**Салки "Чай-чай, выручай!"** Когда игрока засалили, он останавливается, расставляет руки в стороны и кричит "Чай-чай, выручай". Другой игрок может подбежать к нему, дотронуться рукой и таким образом "выручить". Водящий, как правило, в это время не отходит далеко от первой "жертвы" в надежде поймать вторую и третью )) Когда "засаленными" становятся все игроки, роль водящего переходит к первому пойманному (если вспомнится кто будет первым).

**Игра «Мышеловка».** Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

**«Медведь и пчёлы».** участники делятся на две команды — «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (саят) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

**«Гонка мячей по кругу».**Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу, один вправо, другой влево, своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

**Правила.** 1.Мяч обязательно перекидывать или передавать своему ближайшему соседу. Каждый пропуск игрока засчитывается как штрафное очко. 2. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после броска которых они столкнулись, должны быстро взять свои мячи и” встав на место, продолжать гонку мяча.

**«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под Руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей»» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

**«Хвостики».** Играющие разбиваются на 2 команды, условно «синие» и «красные». Каждому участнику выдается лента, того цвета команда, которую он затыкает за пояс, либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой «хвостик». Естественно, победит та, команда чьи «хвостики» остались целыми, хотя бы один.

**«Подпрыгни до воздушного шара.»** На игровой площадке на расстоянии 3—5 м от земли натянут шнур. К нему привязаны шары так, чтобы они находились выше вытянутой руки ребенка. Инструктор предлагает детям подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. Инструктор следит, чтобы дети, подпрыгивая, касались шара двумя руками (с целью равномерной нагрузки на мышцы плечевого пояса).

*Усложнение.* На шнур можно повесить колокольчики, сделанных из бумаги бабочек и др.

Инструктор следит, чтобы дети, подпрыгивая, касались предметов поочередно правой и левой рукой.

**«Музыкальная змейка».** Правила игры: играющие делятся на 3 команды и выстраиваются в колонну по одному. Учитель включает музыку (марш, вальс, полька), учащиеся двигаются змейкой по площадке. После прекращения музыки, по сигналу учителя учащиеся быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда построившаяся первой.

**Варианты:** змейка движется заданным способом, змейка выстраивается в колонну по росту, в шеренгу по росту.

**«Волшебные ёлочки».** Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружатся по площадке. А по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

**«Белочка-защитница».** На верхних рейках гимнастической стенки раскладывают 8-10 мячей.

Выбирают водящего - это белка, которая защищает свои лес от пришедших грибников и туристов - остальных игроков по сигналу начинается игра — белка лазает по гимнастической стенке (она не может спускаться на пол), берет мяч одной рукой и бросает в игроков. Тот игрок, в которого попали, выбывает. Когда белка бросит все мячи, меняют водящего. В большом зале следует обозначить игровую площадку, чтобы дети далеко не убежали. Если в зале стоит какое-то оборудование, то можно использовать, например, сделать защитные сооружения из матов, чтобы белке пришлось постараться попасть в кого-либо. Кроме того, мячи все время в игре - если кто-нибудь заденет мяч, будет считаться осаленным.

**«Ловишка с мешочком на голове».** Обычный вариант, но каждый игрок (включая водящего) кладет себе на голову мешочек (или любой удобный плоский предмет). Игроки расходятся по территории, по сигналу начинается игра. Задача игроков усложняется, теперь им надо и от водящего убежать, и за мешочком следить. Если игрок роняет мешочек, то выбывает из игры. Если водящий роняет мешочек, то все пойманные игроки возвращаются в игру. Если еще никто не был пойман, то ничего не происходит (или же можно засчитать одну «свечку», то есть первый осаленный сразу же вернется в игру). Если водящему тяжело, то можно за каждое падение его мешочка возвращать по одному осаленному игроку, а не всех вместе.

Мешочек после начала игры поправлять нельзя. Это приравнивается к падению. Так что игрокам необходимо как-то выкручиваться, если мешочек начнет сползать – наклонять голову, туловище, бегать как-то иначе и т. п.

**«Путаница»** Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг. Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

**Салки "выше ноги от земли" (Салки "ножки на весу")** Убегающий имеет право в любой момент залезть на какой-нибудь предмет или просто сесть-лечь, подняв ноги от земли. При этом он кричит "Выше ноги от земли" (вариант - "салки-ножки на весу"), и засалить его невозможно. Условие про недолгое пребывание в "спасительном положении" остается прежним.

**«Класс, смирно!»** Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям. Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается примерно 3 мин. Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.

Правила игры:

1. Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды.
2. Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заменить штрафными очками. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков. Можно варьировать сложность игры путем ускорения или замедления темпа подачи команд.

**«Ловишка с мячом и защитниками».** Выбирается водящий, ему дается в руки мяч. Остальные игроки разбегаются по игровой площадке. По сигналу начинается игра, водящий старается бросить мяч так, чтобы осалить кого-нибудь из игроков, если ему это удастся, то игрок не выбывает из игры, а убирает одну руку за спину и продолжает играть. Его салить теперь нельзя, необходимо сначала осалить всех остальных. То есть, пока все игроки не станут бегать с одной рукой за спиной. И вот тут самое интересное – осаленные игроки могут мешать водящему осалить других игроков. Они могут закрывать собой еще не осаленных игроков, могут свободной рукой отбивать брошенный мяч и т.п. Но они не имеют права выбивать мяч из рук водящего, они только должны перекрывать линию броска или просто мешать хорошо прицелиться. Водящего трогать они не имеют права, только если водящий сам на них натолкнется. Попадания от стены или другого игрока не считаются. Когда все игроки осалены по одному разу, только тогда водящий снова имеет право салить любого и теперь уже осаленные выбывают полностью – садятся на скамейку.

**«Горячая картошка».** Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успев словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должен сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится. Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».

**«Подвижная цель».** Игроки образуют круг (начерчен мелом на полу), расположившийся в 2 – 3 шагах друг от друга. Выбирается водящий, который выходит в центр круга. По сигналу учителя игроки начинают перебрасывать друг другу мяч, выбирая момент, что бы попасть им в водящего. Задача водящего увернуться от мяча. Если водящий поймал мяч, он не выбывает из игры.

**"Пустое место".** Участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.

**«Прыжки по полосам».** Поперек площадки обозначены одна за другой 6 – 8 нешироких полосок. Расстояния между ними 50см. Класс делится на 2 команды, каждая становится в колонну по одному. По сигналу учителя игроки, стоящие в колонне первыми, начинают прыгать на обеих ногах с одной полоски на другую. После прыжков эти игроки становятся в конец своих колонн, затем прыгают следующие. Выполнившие задание правильно игроки получают по одному очку.

**«Играй, играй, мяч не теряй».** Все ученики располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. Учитель называет упражнение, например, вести мяч на месте и в ходьбе, выполнять передачу

мяча в стену и ловлю отскочившего от стены, передачи мяча (один мяч) в паре, броски мяча вверх, перебрасывания из руки в руку и т.д. После сигнала учителя все должны как можно быстрее правильно поймать мяч и принять стойку баскетболиста. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков за неправильные движения. Учитель не просто дает штрафное очко, он при этом подсказывает, как выполнить движение правильно.

**«Исправь осанку».** Играющие становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Головные игроки получают по мягкой игрушке средней величины и по сигналу начинают передавать игрушку над головой игрокам, стоящим сзади. Когда игрушка доходит до последнего, последний получается головным игроком. Головной игрок, получив игрушку, подает команду: «Кругом, исправить осанку!» все поворачиваются, и игрушка передается тем же способом в обратном направлении. Команда, быстрее других закончившая передачу игрушки и имеющая лучшую осанку, побеждает. При передаче игрушки дети вынуждены прогибаться назад. Это укрепляет мышцы спины.

**«Перенеси на голове».** Дети выстраиваются в колонну по одному. Затем друг за другом проходят определенное расстояние с тетрадкой на голове. Выигрывают те игроки, у которых не упадет тетрадь с головы.

**«Запрещенное движение».** Перед игрой ведущий и дети договариваются, какое движение «запрещенное». Запрещенное движение выбирается произвольно. Его повторять нельзя. Остальные движения повторяются за ведущими. Ведущий показывает движения на формирование навыка правильной осанки.

**«Зайцы в огороде».** На полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается запятнать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Запятнанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.

Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно выпрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пятнать только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.

**«Веровочка под ногами».** Команды стоят в колонну по одному. Стоящие впереди держат по скакалке. Против каждой команды ставится стойка на расстоянии 10-15 м. Стоящий впереди игрок после сигнала обегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй обегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

**«Защита укрепления»**(можно играть зимой на лыжах). По установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом тренажник. Защитник закрывает тренажник, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечают лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление, а также игроки, хорошо проявившие себя при метании.

1. Играющим нельзя заходить за обозначенную черту.
2. Защитник не имеет права держать укрепление руками.
3. Если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает защищать его.
4. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

**«Все по местам».** Играют 11 человек. По большому кругу воткнуты 10 лыжных палок. При помощи считалочки выбирается водящий, он без палок. Лыжные палки рассчитаны только на 10 игроков. Водящий ведет участников за собой в сторону от круга, в любой момент он может подать команду: «Все по местам!» По этому сигналу все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

**«Биатлон».** Соревнуются команды по 10 человек. Первые игроки команд пробегают на лыжах расстояние 50 метров до линии. В 10 метрах от нее воткнуты в снег лыжные палки, к которым привязаны надувные шары. Участники «стреляют» в них снежками, разрешается сделать три «выстрела». Затем игроки возвращаются к старту и касанием руки передают эстафету следующему члену команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и сделавшая больше попаданий по шару.

**«Салки на лыжах».** С помощью этой игры можно хорошо утрамбовать площадку и подготовить ее для дальнейших упражнений.

Игру проводят на небольшой площадке, например, баскетбольной. Определяют водящего, и все учащиеся разбегаются по площадке. Водящий старается осалить убегающих. Салить можно только рукой и только самого игрока, а не его лыжи или палки. Салить можно также тех, кто упал, и тех, у кого соскочили лыжи. Если водящий кого-либо осалит, то становится обычным игроком, а тот, кого осалили, водящим. Он поднимает руку вверх и после этого начинает водить. Ответно салить игрока, бывшего водящим, нельзя (в течение определенного времени).

Если учащихся много, то их можно разделить на две группы (например, мальчики и девочки), которые будут играть на одной площадке, но независимо друг от друга. Сначала игру проводят без палок, а по мере освоения лыжной техники - с палками.

**«Волк» и «ягненок».** Играющие становятся в колонну по одному, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний – ягненка, остальные – овец. Игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди «пастуха» (лицом к нему). По сигналу преподавателя «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка». «Пастух», вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. «Овцы» бегут в наименее опасную сторону. Когда «ягненок» схвачен «волком», преподаватель назначает новых «волка», «пастуха» и «ягненка», и игра возобновляется.

**«Колдунчики».** Вода догоняет кого-то из игроков и дотрагивается до него.

Этот игрок становится «заколдованным» и замирает, раскинув руки в стороны. «Заколдованного» могут расколдовать другие игроки, дотронувшись до него. Водящий стремится «заколдовать» всех игроков. Цель остальных — этого не допустить.

**«Смена номеров».** Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

**«Перебежки».** Играющие становятся по кругу, на расстоянии трех шагов друг от друга. Один из них становится в центре. Каждый участник отмечает свое место - небольшой кружок вокруг своих ступней на земле. По команде «Меняйтесь!», которую подает стоящий в центре, все участники меняются местами, пересекая круг. Стоящий в центре должен воспользоваться этой перебежкой, чтобы занять чье-нибудь пустующее место.

**«Погоня по кругу».** Играющие становятся по кругу вплотную друг к другу. Водящий располагается за кругом и держит в руках жгут. По команде преподавателя он бежит по кругу и, не останавливаясь, кладет жгут позади одного из играющих. Как только игрок это обнаружит, он хватается за жгут и бросается в погоню за водящим, стараясь ударить его жгутом раньше, чем тот займет освободившееся место. Если это удастся, они меняются местами, и погоня продолжается до тех пор, пока свободное место не будет занято. Если водящему удастся сделать полный круг и вновь взять положенный жгут, то прозевавший игрок становится водящим.

**«Рыбная ловля».** Для проведения игры размечается прямоугольная площадка размерами 15(20)х30(40) м. За меньшими сторонами прямоугольника располагаются «дома». Двое назначенных игроков («рыбаки») становятся в середине площадки. По команде одного из них «В воду!» остальные игроки («рыбы») обязаны выбежать из «дома» и «переплыть» на противоположную сторону, избегая по пути «рыбаков» и увертываясь от них. Осаленные «рыбы» образуют цепь, по обе стороны которой становятся «рыбаки». Игра продолжается. Стоящие в цепи помогают «рыбакам» ловить «рыбу», но салить могут только «рыбаки». «Рыбам» разрешается разрывать цепь, при этом «улов» в счет не идет. Затем «рыбаки» подсчитывают свой «улов» и выбирают двух новых «рыбаков». В результате игры определяются самые удачливые «рыбаки».

**«У ребят порядок строгий».** Играющие строятся в шеренгу. Руководитель командует: «Равняйся! Смирно! Прыжком - направо! Шагом марш!». После небольшой паузы, во время которой ребята маршируют молча, руководитель хлопком в ладоши подает сигнал к началу декламации речевки: «У ребят порядок строгий. Знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та!». По окончании декламации речевки руководитель подает команду: «Разойдись!». Играющие расходятся по залу и спокойно ходят в разных направлениях. Затем руководитель, подняв левую руку в сторону нового построения, командует: «Становись». Все быстро строятся в шеренгу. Для ускорения построения руководитель громко считает: «Раз, два, три...». Занявшие свои места в шеренге последними считаются проигравшими.

**«Прыгающие воробушки».** На полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи» — находятся вне круга.

По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3—4 воробьев (по договоренности), выбирается новая кошка из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное количество воробьев.

**Правила.** 1. Кошка может ловить воробьев только в круге. 2. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке. 3. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

**«Два Мороза».** Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка. На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться **домиками**, а место между ними — **улицей**.

Выбираются двое **водящих**, один — **Мороз-красный-нос**, другой — **Мороз-синий-нос**. (При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет предела)

**Морозы** становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов.

**Морозы** хором произносят:

*Мы два брата молодые,*

*Два мороза удалые:*

*Я — мороз Красный нос,*

*Я — мороз Синий нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь дороженьку пуститься?*

Все дети хором отвечают:

*Не боимся мы угроз*

*И не страшен нам мороз!*

После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.

Водящие **Морозы** стараются их **осалить** — «заморозить».

Игроки, настигнутые **Морозами**, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза. Остальные ребята собираются в доме, **Морозы** повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом.

Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки **«отмирают»** и убегают за черту вместе с другими игроками.

Через некоторое время выбираются новые водящие - Морозы и игра начинается сначала.



**«Штурм высоты».** Команды построены в колонну по одному у подножия склона. На вершине цветные флажки по числу команд. По сигналу первые номера устремляются к вершине. Достигнув цели, игрок поднимает свой флажок вверх. Затем вновь установив его на том же месте, спускается вниз в высокой стойке. Становится в конец команды. Стартуют вторые номера. Побеждает команда, которая первой финиширует с флажком.

**«Заяц без логова».** Играющие, кроме двух водящих, делятся на группы по 3–5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах, на расстоянии 3–9 шагов друг от друга. Каждый кружок – «логово». В каждом логове 1-й номер встает в середине его и изображает собой «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой – «зайцем» без логова. Водящие располагаются в стороне от кружков.

Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» – охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

#### **Правила.**

1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
2. Пробежать зайцам через логово нельзя.
3. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.

**«Ножной мяч в кругу».** Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч. Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из круга. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удалось выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих), то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток слева от себя.

Один из вариантов игры предусматривает более тесный контакт между играющими, т. е. стоящие по кругу в процессе игры держатся за руки и не разъединяют их при отбивании и передаче мяча.

**«Командные хвостики».** Для игры потребуются ленточки двух цветов длиной 25—30 см. Каждая команда выбирает свой цвет ленточек. Игроки прижимают их резинкой штанов, делая себе хвостики. По сигналу начинается игра. Игроки стараются выхватить хвостики у противников. Игрок, у которого хвостик выхватили, выбывает. Выигрывает команда, которая сумеет выхватить все хвостики. В этой игре надо научить ребят помогать друг другу - спасать товарища по команде, отвлекать соперника, выхватывать хвостик у соперника, пока тот гонится за другим игроком и т. д. В этой игре команда, в которой игроки будут играть каждый сам за себя, скорее проиграет, чем та, где игроки будут действовать заодно.

