

## **1. Пояснительная записка.**

Программа «Если хочешь быть здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич ).

Программа является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся начальных классов.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

## **Цели программы:**

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

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

## **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

## **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 4 года обучения.

На реализацию курса «Если хочешь быть здоров!» в начальной школе отводится в 1 классе 66 ч. в год (2ч в неделю), во 2-4 классах 170 часов (5 часов в неделю). Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами СанПиНа. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

## **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

## **Данная программа строится на принципах:**

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня, 5 раз в неделю во 2- 4 классах, в 1 классе 2 часа в неделю. Время занятий – 45 минут. Место проведения – спортивные залы, спортивный стадион.

Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете в спортивном зале.

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащихся начальной школы должны:**

**иметь представление:**

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;

-не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## **2.Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**3.Учебно-тематический план занятий**

1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
-------	----------------------	-------------

<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>8ч</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>34</b>
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>28</b>
3.1	Игры с бегом	3
3.2.	Игры для формирования правильной осанки	3
3.3.	Игры – эстафеты	2
3.4	Игры с прыжками	3
3.5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	3
3.6	Игры с разными предметами	3
3.7	Игры с лазанием и перелезанием	3
3.8	Поисковые игры	2
3.9	Игры-цеплялки..	2
3.10	Сюжетные игры	2
3.11	Кто сильнее?	1
3.12	Зимние забавы	1
<b>4</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>12</b>
4.1	Игры на развитие восприятия.	2
4.2	Игры на развитие памяти.	2
4.3	Упражнения и игры на внимание	2
4.4	Игры на развитие воображения.	2
4.5	Игры на развитие мышления и речи.	2
4.6	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	2
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>
5.1	Пионербол	6
5.2.	Футбол	4
5.3.	Баскетбол	4
<b>6</b>	<b>Спортивные праздники</b>	<b>3</b>
6.1	Часы здоровья	1
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

## 2 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>

<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>45ч</b>
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	10
2.3	Игры народов мира.	17
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>24ч</b>
3.1	Игры с элементами бега.	12
3.2	«Игры-хороводы	2
3.3	Игры с элементами прыжков.	10
<b>4</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>46ч</b>
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>11ч</b>
<b>6</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>8ч</b>
<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>12ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры для оздоровления детей</b>	<b>9ч</b>
<b>9</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>14ч</b>
10	Игры на развитие психических процессов	8ч
	<b>Итого</b>	<b>170ч</b>

### 3 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>48ч</b>
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	18
2.3	Игры народов мира.	12
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>22ч</b>
3.1	Игры с элементами бега.	11
3.2	«Игры-хороводы	2
3.3	Игры с прыжками	9
<b>4</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>40ч</b>
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>12ч</b>
<b>6</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>6ч</b>
<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>5ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>14ч</b>

<b>9</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>11ч</b>
<b>10</b>	<b>Играем на прогулке.</b>	<b>11ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>170ч</b>

#### 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>Игры на свежем воздухе.</b>	<b>18ч</b>
<b>3</b>	<b>Игры народов России.</b>	<b>10ч</b>
<b>4</b>	<b>Игры народов мира.</b>	<b>17ч</b>
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>24ч</b>
5.1	Игры на внимание	14
5.2	Игры с элементами прыжков	10
<b>6</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>38ч</b>
<b>7</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>11ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры- сцеплялки</b>	<b>8ч</b>
<b>9</b>	<b>Занятия инсценировки</b>	<b>12ч</b>
<b>10</b>	<b>Игры на свежем воздухе</b>	<b>9ч</b>
<b>11</b>	<b>Игры эстафеты</b>	<b>22ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>170ч</b>

#### 4.Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

## **1 раздел ( 2 ч)**

### **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

## **2 раздел ( 36 ч)**

### **В здоровом теле- здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

**2.1. Народные игры (6ч)** Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки» , «Собери яблоки».

**2.2. Подвижные игры (22ч)** Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

**2.2.1. Игры с бегом(4ч.):** «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать» , «Колдунчики» , «Два Мороза» , «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

**2.2.2 Игры для формирования правильной осанки (3ч.):** «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

**2.2.3. Игры – эстафеты (2ч.):** «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

**2.2.4. Игры с прыжками (3ч.):** «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

**2.2.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча :(3ч)** «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», , «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

**2.2.6. Игры с разными предметами (3ч):** «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Ружетка».

**2.2.7. Игры с лазанием и перелазанием(3ч):** «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы».

**2.2.8 Поисковые игры (2ч).** Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

**2.2.9. Игры–цеплялки(2ч).** Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

2.2.10. Сюжетные игры (2ч). Для сюжетных игр “характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

2.2.11. Кто сильнее? (1ч). Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

2.2.12. Зимние забавы (1ч). Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

### **3 раздел (12ч) Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3.1. Игры на развитие восприятия (2ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

3.2. Игры на развитие памяти (2ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

3.3. Упражнения и игры на внимание (2ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

3.4. Игры на развитие воображения(2ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

3.5. Игры на развитие мышления и речи (2ч): «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

3.6. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (2ч): «Баба Яга», «Три характера».

### **4раздел (12ч) Спортивные игры.**

Спортивные игры по упрощенным правилам.

4.1. Пионербол (6ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

4.2. Футбол (4ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

4.3. Баскетбол (4ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

### **5 раздел (3ч) Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»**

5.1. Часы здоровья (1ч). «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.

### **6 раздел (1ч) Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

## **1 раздел ( 1ч)**

### **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

### **В здоровом теле- здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

#### **«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### **«Игры с элементами бега»**

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

#### **«Игры-хороводы»**

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

#### **«Игры с элементами прыжков»**

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

#### **«Зимние игры на снеговой площадке»**

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

#### **«Ползание и лазанье»**

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

### **Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

## **3 класс**

### **«Игры народов мира»**

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

### **«Зимние игры на снеговой площадке»**

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

### **Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

### **«Игры на свежем воздухе»**

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др.

### **«Игры – поиски»**

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

### «Игры на свежем воздухе»

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

### «Игры народов мира»

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

### «Игры на внимание»

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.

### Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

### «Занятия-инсценировки»

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

### Материально-техническое обеспечение

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** –полный комплект (для каждого обучающегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	<b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b>	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич)	Д
1.3	<b>Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.</b>	<b>Ф</b>
1.4	<b>Рабочая программа по физической культуре</b>	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	<b>О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.</b>	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2010г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2008г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2010	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	<b>Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.</b>	<b>Ф</b>
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П

4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д

**Список литературы.**

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, 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.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. 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.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы

## **6.Календарно-тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Если хочешь быть здоров!»**

### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема задания</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Дата</b>
1	Вводное занятие	1	
2	Народные игры	1	
3	Игры с бегом	1	
4	Игры для формирования правильной осанки	1	
5	Игры на развитие психических процессов	1	

6	Игры – эстафеты	1	
7	Игры с прыжками	1	
8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1	
9	Игры с разными предметами	1	
10	Игры на развитие психических процессов	1	
11	Игры с лазанием и перелезанием	1	
12	Поисковые игры	1	
13	Игры-цеплялки	1	
14	Сюжетные игры	1	
15	Игры на развитие психических процессов	1	
16	Кто сильнее?	1	
17	Час здоровья	1	
18-20	Спортивные игры	2	
21	Народные игры	1	
22	Игры на развитие психических процессов	1	
23	Игры с бегом	1	
24	Игры для формирования правильной осанки	1	
25	Игры – эстафеты	1	
26	Игры на развитие психических процессов	1	
27	Игры с прыжками	1	
28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	
29	Игры с разными предметами	1	
30-31	Спортивные игры	2	
32	Игры с лазанием и перелезанием	1	
33	Народные игры	1	
34	Игры на развитие психических процессов	1	
35	Поисковые игры	1	
36	Вводное занятие	1	
37	Игры-цеплялки	1	
38	Сюжетные игры	1	
39	Зимние забавы	1	
40	Игры на развитие психических процессов	1	
41-42	Спортивные игры	2	
43	Спортивные праздники	1	
44	Народные игры	1	
45	Игры с бегом	1	
46	Игры на развитие психических процессов	1	
47	Игры для формирования правильной осанки	1	
48	Игры с прыжками	1	
49	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	
50	Игры на развитие психических процессов	1	
51-53	Спортивные игры	2	
54	Народные игры	1	
55	Игры на развитие психических процессов	1	

56	Игры с разными предметами	1	
57	Игры с лазанием и перелезанием	1	
58	Народные игры	1	
59-60	Спортивные игры	2	
61	Игры на развитие психических процессов	1	
62	Игры на развитие психических процессов	1	
63-64	Спортивные игры	2	
65	Спортивный праздник	1	
66	Итоговое занятие	1	
	Итого	66 ч.	

## 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата
Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни			
1	В здоровом теле - здоровый дух.	1	
<b>Русские народные игры.</b>			
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3-4	Русская народная игра «Белки, орехи, шишки»	2	
5	Русская народная игра «У медведя во бору»	1	
6	Русская народная игра «Удар по верёвочке»	1	
7	Русская народная игра «Жмурки»	1	
8	«Весёлые старты» - конкурсная программа	1	
9	Русская народная игра «Горелки»	1	
10	Русская народная игра «Салки»	1	
11	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
12	Спортивный праздник «Эти народные игры»	1	
13	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
14	Русская народная игра «Фанты»	1	
15	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
16	Русская народная игра «Волк»	1	

17	Русская народная игра «Птицелов»	1	
18	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
19	Спортивный праздник «Фестиваль русских народных игр»	1	
<b>Игры народов России.</b>			
20-21	Мордовские народные игры «Посадка картофеля», «Иванка».	2	
22-23	Татарские народные игры «Спутанные кони», «Угадай и догони».	2	
24-25	Чувашские народные игры «Волк и жеребята», «Один лишний».	2	
26	Чувашская игра «Рыбки», «Фишки»	1	
27	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
28-29	«Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник.	2	
<b>Игры народов мира.</b>			
30-31	Белорусские народные игры «Круговой», «Кострички»	2	
32-33	Украинские народные игры «Перепёлочка», «Иголочка, ниточка».	2	
34	Спортивный праздник «Фестиваль игр народов мира»	1	
35-36	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2	
37-38	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
39-40	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2	
41	Большие гонки.	1	
42-43	Марийская народная игра «Катание мяча», «Лови меня»	2	
44-45	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2	
46	Спортивный праздник.	1	
<b>Подвижные игры</b>			
<b>Игры с элементами бега»</b>			
47	Игры с элементами бега. «Бабочки»	1	

48	«Цыплята и наседка»	1	
49	«Быстрее-медленнее»	1	
50	Спортивный праздник « Фестиваль подвижных игр»	1	
51	«Бежим к Кате»	1	
52	«Кто подходил», «Караси и щука» - игры с элементами бега.	1	
53	Игры по выбору детей.	1	
54	«Встречные перебежки», «Два Мороза».	1	
55	«Догони свою пару».	1	
56	«Уголки» «Пустое место	1	
57	«Хитрая лиса», « Караси и щука»	1	
58	Соревнования «Большие гонки»	1	
	<b>«Игры-хороводы»</b>		
59	«Игры-хороводы» «Уж мы сеяли лен, приговаривали»	1	
60	«Ходим кругом» «Золотые ворота»	1	
	<b>Игры с элементами прыжков</b>		
61	Игры с элементами прыжков. «Воробьишки»	1	
62	«Лягушата», «Лиса и виноград»	1	
63	«Кто лучше прыгнет?» «Выше ноги от земли»	1	
64	Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее »	1	
65	«Моя любимая игра», «Кто сделает больше прыжков»	1	
66	«Скакуны», «Прыжок за прыжком»	1	
67	«Встречная эстафета» - игра с элементами прыжков	1	
68	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1	
69	«Классы» , «Не оставайся на полу»	1	
70	Игры по выбору детей	1	

	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>		
71-72	«Зимние игры на снеговой площадке» Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	2	
73	Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	1	
74-75	«Снежинки и ветер»	2	
76-77	«Лиса и куры» Зимние игры на снеговой площадке.	2	
78	«Заморожу»	1	
79	Эстафета на санках.	1	
80-81	Игра «Метелица»	2	
82	Спортивный праздник «Бой снежных крепостей»	1	
83	Зимние игры на снеговой площадке. «Перетяжки»	1	
84-85	Игра «Перетяжки»	2	
86-87	«Кто к нам в гости приходил?»- игра	2	
88	Катание на санках.	1	
89	Соревнования на лыжах	1	
90-91	Игра «Ёлочки-подружки»	2	
92	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
93-94	Игра «Охотники и зайцы»	2	
95	Игры по выбору детей	1	
96	Катание на санках.	1	
97-98	Игра «Добрые жуки»	2	
99	Игра «Снежинки и ветер» с элементами прыжков.	1	
100	Подвижная игра «Сороконожка»	1	
101	Катание на санках.	1	
102	Соревнования «Большие гонки»	1	
103	Игры по выбору детей	1	
104	Спортивный праздник	1	

105- 106	Игра «Два Мороза»	2	
107-108	Игра «Не попадись»	2	
109	Соревнования на лыжах	1	
110	Игра « Свободное место»	1	
	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>		
111	Игры с метанием и ловлей. «Попади в обруч»	1	
112	«Сбей мяч»- игра с метанием	1	
113-114	«Школа мяча»	2	
115	«Мяч водящему»	1	
116-117	«Меткий стрелок»	2	
118	Кто самый меткий»	1	
119	«Попади в мишень»- игра с метанием и ловлей.	1	
120	«Попади в мишень»	1	
119	«Ловишки с мячом»	1	
	<b>Игры- сцеплялки</b>		
121	Игры- сцеплялки. Подвижная игра «Сороконожка»	1	
122	«Дракон, кусающий свой хвост	1	
123	««Ручеёк»,	1	
124	Спортивный праздник «Быстрее, смелее и сильнее»	1	
125- 126	«Пятнашки», «Репка»	2	
127	Соревнования «Большие гонки»	1	
128	Игры по выбору детей.	1	
	<b>«Ползание и лазанье»</b>		
129	«Паучки»	1	
130	«Добрые жуки»	1	

131	«Лягушки в болоте»	1	
132	Спортивный праздник «Эти разные жуки»	1	
133	«Волк и зайцы»	1	
134	«Медведь и пчелы»,	1	
135	«Пожарные на ученье»	1	
136	Игры по выбору детей		
137	«Кто скорее до флажка»	1	
138	«Перелет птиц»	1	
139	«Ловля обезьян»	1	
140	Соревнование - эстафета	1	
	<b>Игры для оздоровления детей</b>		
141	«Свободное место»	1	
142	«Борьба на палке»	1	
143	«Тигры»	1	
144	«Эстафета парами»	1	
145	«Кагор и собаки»»	1	
146	«Аист»	1	
147	«Запрещение движения»	1	
148	«Липкие пеньки»	1	
149	«Ласточки»	1	
	<b>Игры и эстафеты</b>		
150	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
151	Эстафеты с предметами	1	
152	Эстафеты с предметами и без	1	
153	Эстафеты с надувными шарами	1	
154	Игры по желанию детей	1	
155	Эстафета «Команда быстроногих»	1	

156	«Эстафеты-поезда»	1	
157	«Большая круговая эстафета»	1	
158	Эстафета «С мячом»	1	
159	Эстафета зверей	1	
160	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
161	Эстафета с обручем	1	
162	Эстафета «Передача мяча»	1	
163	Спортивный праздник.	1	
	<b>Игры на развитие психических процессов</b>		
164	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1	
165	Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1	
166	Упражнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка» .	1	
167	«Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1	
168	Игры на развитие воображения. Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1	
169	Игры на развитие мышления и речи. «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	1	
170	Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1	

### 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
	<b>Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни</b>		
1	Вводное теоретическое занятие. «Что мы знаем об игре».	1	
	<b>Русские народные игры.</b>		
2	Русская народная игра «Салки».	1	
3-4	Русская народная игра «Лапта».	2	
5	Русская народная игра «Пятнашки».	1	

6	Русская народная игра «Фанты».	1	
7	Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1	
8	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1	
9	Русская народная игра «Третий лишний».	1	
10	Русская народная игра «Птицелов».	1	
11	Русская народная игра «Краски».	1	
12	Спортивный праздник «Копилка народных игр».	1	
13	Русская народная игра «Третий лишний».	1	
14	Русская народная игра «Птицелов».	1	
15	Русская народная игра «Без соли соль».	1	
16	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1	
17	Русская народная игра «Удочка».	1	
18	Русская народная игра «Волки во рву»	1	
19	Спортивный праздник «Русские народные игры»	1	
	<b>Игры народов России.</b>		
20	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
21	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1	
22	Дагестанские народные игры «Выбей из круга» «Подними платок».	1	
23	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой».	1	
24	Калмыцкие народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
25	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
26	Марийская народная игра «Катание мяча».	1	
27	Татарские народные игры «Скок перескок», «Продаем горшки».	1	
28	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1	
29	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяка».	1	
30	Чечено-ингушская народная игра «Чиж».	1	

31	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1	
32	Мордовские народные игры «Круговой», «Котел».	1	
33	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	1	
34	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	1	
35	Чувашская народная игра «Рыбки».	1	
36	Татарская народная игра «Тюбетейка».	1	
37	Спортивный праздник «Фестиваль народных игр».	1	
	<b>Игры народов мира.</b>		
38-39	Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница», «Иванка».	2	
40-41	Украинские народные игры «Запорожские казаки», «Потоп».	2	
42-43	Туркменские народные игры «Чай-чай», «Медведи сладкоежки».	2	
44-45	Латвийские игры «Львиная охота», «Сверчок»	2	
46	Таджикская народная игра «Тубпеши бой».	1	
47	Спортивный праздник «Фестиваль игр народов мира»	1	
48	Игры народов Африки «Дерево», «Африканские салки».	1	
49	Спортивный праздник.	1	
	<b>Подвижные игры</b>		
	<b>Игры с элементами бега.</b>		
50	Игра «Салки. Ноги от земли».	1	
51	Игра «Колдунчики».	1	
52	Игра «Зайцы в огороде».	1	
53	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	1	
54	Игра «Пустое место».	1	
55	Игра «Салки с выручкой».	1	
56	Игры по выбору детей.	1	

57	Игра «Бегуны»	1	
58	Игра «Вызов номеров».	1	
59	Игра «К своим флажкам».	1	
60	Линейная эстафета.	1	
	<b>«Игры-хороводы»</b>		
61	Игра «Жар-птица».	1	
62	Игра «Золотые ворота»	1	
	<b>Игры с элементами прыжков</b>		
63	Игры «На одной ножке по дрожке», «Бой петухов».	1	
64	Игры «Поймай лягушку», «Прыжки по полоскам».	1	
65	Игры «Через кочки и пенечки», «Парашутисты».	1	
66	Игры «Ловишка на одной ноге», «Не оступись».	1	
67	Многоскоки. Игра «Тройной прыжок».	1	
68	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1	
69-70	Игра «Классы в помещении».	2	
71	Игры по выбору детей	1	
	<b>«Зимние игры на снеговой площадке».</b>		
72-73	Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	2	
74-75	Игра «Два города».	2	
76-77	Игра «Снежные скульптуры».	2	
78	Игра «На одной лыже».	1	
79	Челночная эстафета в тройках.	1	
80-81	Игры «Снежные перебежки», «Шаг-великан».	2	
82-83	Игры «Мишень», «Попади шайбой в круг».	2	
84	Игра «Кто кого перетянет».	1	

85	Игра на санках «Санний поезд».	1	
86	Игра «На санках с лыжными палками».	1	
87-88	Катание на санках, лыжах.	2	
89	Соревнования на лыжах.	1	
90	Игра «Веселый снеговик».	1	
91	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
92-93	Игра «Слалом на равнине».	2	
94	Игры по выбору детей.	1	
95	Катание на санках.	1	
96-97	Соревнования на лыжах.	2	
98	Игра «Пятнашки на санках».	1	
99	Игра «Сороконожки на лыжах».	1	
100	Игра «Снежные цветы».	1	
101	Эстафета на санках.	1	
102	Катание на санках и лыжах.	1	
103	Спортивный праздник «Зимняя зарница».	1	
104-105	Игра «Снежная крепость».	2	
106	Игра «Баба –Яга».	1	
107	Игра «Царь горы».	1	
108-109	Игры по выбору детей.	2	
110	Соревнования на лыжах.	1	
111	Зимняя эстафета.	1	
	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>		
112	Игры на воспитание силы «Мяч за стенкой», «Морской бой».	1	

113	Игры на воспитание силы «Перехвати мяч», «Бросай дальше».	1	
114	Игры на воспитание выносливости «Водящий в круге», «Даешь очко».	1	
115	Игры на воспитание выносливости «Биатлон с выбиванием», «Мы танцуем».	1	
116	Эстафета с мячами.	1	
117	Игры на воспитание быстроты «Салки с передачами», Красные и белые».	1	
118	Игры на воспитание быстроты «Догонялки», «Дуэлянты».	1	
119	Игры на воспитание быстроты «Самые быстрые», «Удержи мяч».	1	
120	Игры на воспитание ловкости и гибкости «Проведи мяч», «Воробьи и кошка».	1	
121	Игры на воспитание технико-тактических навыков «Два лагеря», «Пройди защитника».	1	
122-123	Командная игра «Пионербол».	2	
	<b>Игры- сцеплялки</b>		
124	Подвижная игра «Крепкая дружба».	1	
125	Подвижная игра «Соседи», «Сороконожки».	1	
126	Эстафета парами.	1	
128	Игра «Сороконожки»	1	
129	Спортивный праздник- соревнование «Спортивная смена».	1	
130	Игры по выбору детей.	1	
	<b>«Ползание и лазанье»</b>		
131	Игра «Прыгуны и ползуны».	1	
132	Игра «Бег раков».	1	
133	Игра «Альпинисты».	1	
134	Игры по выбору детей.	1	
135	Эстафета с лазанием и перелазанием.	1	

	<b>Игры и эстафеты</b>		
136	Эстафета без спортивного инвентаря.	1	
137	Эстафета «Вызов номеров»	1	
138	Эстафета по кругу.	1	
139	Эстафета со скакалкой и обручем.	1	
140	Эстафета «Встречная»	1	
141	Эстафета «Зоологические забеги».	1	
142	Игры по выбору детей.	1	
143	Шуточная олимпиада.	1	
144	Эстафета с мячом и скакалкой.	1	
145	Игры по выбору детей.	1	
146	Эстафета «Быстрее ветра».	1	
147	Сказочная эстафета.	1	
148	Комбинированные эстафеты.	1	
149	Спортивный праздник «Олимпийцы - среди нас».	1	
	<b>Игры на развитие психических процессов</b>		
150	Игры на развитие наблюдательности «Что за спиной?», «Слепые менялы».	1	
151	Игры на развитие памяти «Увидел, услышал – запомни!», «Движение по памяти».	1	
152	Игры на развитие памяти «Цвет и форма», «На ком оборвется?».	1	
153	Упражнения и игры на внимание «Летает - не летает», «Сколько чего?», «Обойди спиной».	1	
154	Игры с подражанием «Стуколка», «Почта».	1	
155	Игры на развитие воображения «Иди сюда!», «Изобрази без предмета».	1	
156	Игры на развитие воображения «Сурдоперевод», «Театральные режиссеры».	1	

157	Игры на развитие воображения «Артисты пантомимы», «Артисты цирка».	1	
158	Игры на развитие мышления и речи «Добавь словечко», «Невероятная история».	1	
159	Игры на коррекцию эмоциональной сферы «Маленький затейник», «Перелизы».	1	
	<b>Играем на прогулке.</b>		
160-161	Игры-прятки «Палочка-выручалочка», «Немецкие прятки».	2	
162-163	Игры со скакалкой «Через скакалку», «Задом наперед», «Числа и прыжки».	2	
164-165	Игра «Классики».	2	
166	Игры по выбору детей.	1	
167	Игры с выбором «Золотые ворота», «Бояре».	1	
168	Игры-соревнования «Тяни-толкай», «Редька».	1	
169	Игры-соревнования «Перегонки и впуски», «Круговая веревочка»	1	
170	Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1	

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата
Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни			
1	В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	1	
<b>Игры на свежем воздухе</b>			
2	игра «Здравствуйте»	1	
3-4	игра «светофор»	2	
5	игра «Тропинка»	1	
6	игра «Заколдованный замок»	1	

7	игра «гнездышко»	1	
8	«Весёлые старты» - конкурсная программа	1	
9	игра «Заяц без логова»	1	
10	игра «Сантики-фантики-лимпопо»	1	
11	игра «Вороны и воробьи»	1	
12	Спортивный праздник «Эти игры»	1	
13	игра «невод»	1	
14	игра «Капканы»	1	
15	игра «Водяной»	1	
16	игра «Белки на дереве»	1	
17	игра «Мигалки»	1	
18	Мини-зарничка. Игра «Школа разведчиков»	1	
19	игра «Салки»	1	
<b>Игры народов России.</b>			
20-21	Мордовские народные игры «Ворона».	2	
22-23	Татарские народные игры «Сторож».	2	
24-25	Чувашские народные игры «Жмурки».	2	
26	Чувашская игра «Платочек - летуночек»	1	
27	Татарская народная игра «Кот идет»	1	
28-29	«Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник.	2	
<b>Игры народов мира.</b>			
30-31	Грузинские игры «Грузинские классы»	2	
32-33	Грузинские игры «Снятие шапки» (Кудис агеба).	2	
34	Спортивный праздник « Фестиваль игр народов мира»	1	
35-36	Австрийские игры «Найди платок»	2	
37-38	Бразильская игра «Больная кошка»	2	
39-40	Грузинские игры «Конно-спортивная игра» (Кабахи)	2	

41	Большие гонки.	1	
42-43	Азербайджанская игра «Достань шапку»	2	
44-45	Еврейские игры «Найли афикоман»	2	
46	Спортивный праздник.	1	
	<b>Подвижные игры</b>		
	<b>Игры на внимание</b>		
47	Игры с элементами бега. «Балтени»	1	
48	«Брито - стрижено»	1	
49	«Вытащи платок»	1	
50	Спортивный праздник « Фестиваль подвижных игр»	1	
51	«Молотилка»	1	
52	«Играем в прятки»	1	
53	Игры по выбору детей.	1	
54	«Один в круге».	1	
55	«Охотник».	1	
56	«Пожарная команда»	1	
57	«Салки по кругу»	1	
58	Соревнования «Большие гонки»	1	
59	«Шарик или камешек»	1	
60	«Хромая уточка»	1	
	<b>Игры с элементами прыжков</b>		
61	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1	
62	«Караси и щуки»	1	
63	«Мяч среднему»	1	
64	Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее »	1	
65	«Моя любимая игра»	1	
66	«Прыжок за прыжком»	1	

67	«Встречная эстафета» - игра с элементами прыжков	1	
68	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1	
69	«Не оставайся на полу»	1	
70	Игры по выбору детей	1	
	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>		
71-72	«Зимние игры на снеговой площадке» Игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	2	
73-74	«Подбрось -поймай»	2	
75-76	«Полоса препятствий» Зимние игры на снеговой площадке.	2	
77	«Построй туннель»	1	
78	Эстафета на санках.	1	
79-80	Игра «Прыжки через стенку»	2	
81	Спортивный праздник «Бой снежных крепостей»	1	
82	Зимние игры на снеговой площадке. «Перетяжки»	1	
83	Игра «Пятнашки - елочки»	1	
84-85	«Пятнашки с препятствиями»	2	
86	Катание на санках.	1	
87	Соревнования на лыжах	1	
88-89	Игра «раз. Два, три- лови»	2	
90	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
91-92	Игра «рассмешь соперника»	2	
93	Игры по выбору детей	1	
94	Катание на санках.	1	
95-96	Игра «салют»	2	
97	Игра «салки со снежками»	1	
98	«С кочки на кочку»	1	
99	Катание на санках.	1	

100	Соревнования «Большие гонки»	1	
101	Игры по выбору детей	1	
102	Спортивный праздник	1	
103- 104	Игра «слепой охотник»	2	
105-106	Постройка снежных скульптур	2	
107	Соревнования на лыжах	1	
108	Игра « Снегопад»	1	
	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>		
109	Игры с метанием и ловлей. «Снежные мишени»	1	
110	«А мы- пингвинчики, а нам не холодно»	1	
111-112	«Золотоискатель»	2	
113	«Ничего не вижу»	1	
114-115	«У медведя во бору»	2	
116	«Капельки и льдинки»	1	
117	«Попади в мишень»- игра с метанием и ловлей.	1	
118	«Повар и котята»	1	
119	«Ловишки с мячом»	1	
	<b>Игры- сцеплялки</b>		
120	Игры- сцеплялки. Подвижная игра «Сороконожка»	1	
121	«Жмурки по-эскимоски»	1	
122	«Первоцвет»	1	
123	Спортивный праздник «Быстрее, смелее и сильнее»	1	
124- 125	«Пятнашки», «Таратайка»	2	
126	Соревнования «Большие гонки»	1	
127	Игры по выбору детей.	1	

	<b>Занятия-инсценировки</b>		
128	«Веселые -туристы»	1	
129	«В гостях у Нептуна»	1	
130	«Астронавты»	1	
131	Спортивный праздник «Спортландия»	1	
132	«Морские волки»	1	
133	«Медведь и пчелы»,	1	
134	«Пожарные на ученье»	1	
135	Игры по выбору детей	1	
136	Эстафеты	1	
137	«Перелет птиц»	1	
138	«Ловля обезьян»	1	
139	Соревнование - эстафета	1	
	<b>Игры на свежем воздухе</b>		
140	«Перестрелка»	1	
141	«Передай мяч»	1	
142	«Козы и волки»	1	
143	«Резиночки»	1	
144	«Голуби»	1	
145	«Аисты»	1	
146	«Лиса на охоте»	1	
147	«Бой петухов»	1	
148	«Сторож, Жучка и зайцы»	1	
	<b>Игры и эстафеты</b>		
149	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
150	Эстафеты с предметами	1	
151	Эстафеты с предметами и без	1	

152	Эстафеты с надувными шарами	1	
153	Игры по желанию детей	1	
154	Эстафета «Команда быстроногих»	1	
155	«Эстафеты-поезда»	1	
156	«Большая круговая эстафета»	1	
157	Эстафета «С мячом»	1	
158	Эстафета зверей	1	
159	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
160	Эстафета с обручем	1	
161	Эстафета «Передача мяча»	1	
162	Спортивный праздник.	1	
163	Лестница	1	
164	Классы	1	
165	Чехарда	1	
166-167	Жмурки	1	
168	День и ночь	1	
169	Займи место	1	
170	Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1	

## **Игры в начальной школе**

### **Приложение 1**

#### **Игры на развитие памяти**

##### **Художник**

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

##### **Все помню**

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говориться слова (города, растения, животные и т. д.). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т.д. Допустивший ошибку выбывает из игры.

## Приложение 2

### Русские народные игры

#### Удар по веревочке

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

#### Большой мяч

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

#### Зайки

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

#### Прыганье со связанными ногами

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.

#### Растеряхи

Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

#### Горелки (Огарыши, Столбом, Парамы)

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

### **У медведя во бору**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

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

### **Укротитель диких зверей**

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожакком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается

### **Гуси**

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

### **Бой петухов**

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

### **Волки во рву**

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

### **Переездной конь**

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

### **12 палочек**

12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей. Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

### **Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)**

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадает на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

## **Наседка и коршун**

Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лазят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садиться на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

## **Игры народов России**

### **Юрта** (Башкирская народная игра)

Группа ребят делится на четыре маленьких подгруппы, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок. Взявшись за руки идут четырьмя кругами, перемещаясь в один общий круг, и поют:

- Мы весёлые ребята,
- Собираемся в кружок.
- Поиграем, и попляшем,
- И помчимся на лужок.

По окончании мелодии они быстро бегут в свои кружочки, берут платочки и натягивают их над головой в виде крыши. Получается юрта.

### **Липкие пеньки** (Башкирская игра)

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам, чтобы те их не задели руками. Осталенные становятся пеньками. Пеньки не должны вставать со своих мест

### **Ловишки** (Татарская игра)

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он запятнает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоём, затем втроём и так далее они ловят бегающих пока, не переловят всех.

**Угадай и догони** (Татарская игра) Играющие садятся на скамейку в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к нему, кладёт руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать. Угадав водящий должен снять повязку и догнать убегающего. Если водящий неправильно назвал имя, тогда подходит другой.

### **Лисички и курочки** (Татарская игра)

На одном конце площадки находятся курочки и петухи. На противоположном – лисичка. Курочки и петушки ходят по площадке, делая вид, что клюют зёрна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-каре-ку!» По этому сигналу курочки и петухи бегут на свою сторону, а лисичка бросается за ними, стараясь запятнать любого из игроков.

### **Солнце** (Игра народов Сибири)

Все играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу. Ведущий-солнце сидит на корточках в центре круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

### **Рыбаки и рыбки** (Игра народов Сибири)

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят рыбаки, остальные – рыбки. Рыбки бегают по всей площадке, забегая в круг. Рыбаки ловят их. Ловить можно только в кругу. Кто поймает больше рыбок, тот лучший игрок.

## **Приложение 3**

### **Игры для детей зимней площадке.**

#### **Не потеряй снежок**

На игровой площадке чертятся различные фигуры (можно их обозначить подкрашенной водой). Количество фигур должно быть не менее четырех, а расстояние между ними от полуметра до метра, длина всей дистанции должна быть не менее 3 м. Каждый играющий лепит себе снежок, который кладет на голову (на шапку). Необходимо пройти по всем фигурам и не уронить снежок. Кто меньше уронил, тот и победил.

Конечно, шапки у всех разные, поэтому в некоторых случаях это будет не совсем честно, но эта игра очень полезна для развития равновесия и координации движений.

#### **Не уступлю горку**

Один ребенок забирается на небольшую горку. Другие дети по очереди (или все одновременно) пытаются его оттуда стащить. Тот, кто стащит, занимает его место. Можно устроить соревнование на время - кому удастся продержаться на горке дольше других, тот и выигрывает.

#### **Не ходи на горку**

Крепко взявшись за руки, играющие окружают снежный ком гору (размер комка следует определять по росту игроков, он должен быть таким, чтобы на него легко можно было влезть). Сначала дети медленно идут вправо или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору (можно просто дотронуться до кома). Кому поневоле придется забраться на снежный ком, выходит из игры. Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

#### **Отпечатки на снегу**

Для игры необходима снежная площадка со свежим снежным покровом. Игроки падают на снег спиной, а затем медленно и аккуратно поднимаются, чтобы сохранить получившийся отпечаток. У кого отпечаток окажется самым четким, тот и побеждает.

Также можно «рисовать» бабочку. Упав на спину (руки в стороны), игрок начинает поднимать и опускать руку вверх-вниз, потом встает, получится отпечаток, похожий на бабочку.

#### **Охота на куропаток**

Для игры потребуется сделать из снега несколько возвышений (по числу игроков), которые делаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне игровой площадки находятся три-четыре охотника.

По сигналу ведущего все дети-куропатки спускаются (спрыгивают) со своих возвышений и летают, прыгают по тундре (игровой площадке). По сигналу ведущего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются или запрыгивают на возвышения). Охотники снежками стараются попасть в куропаток. Пойманные (сбитые) куропатки выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры подсчитывается, сколько каждый охотник сбил куропаток, после чего выбираются новые охотники, а выбывшие куропатки возвращаются в игру, и игра возобновляется. В конце всей игры объявляются лучшие охотники - игроки, которые сумели сбить большее количество куропаток.

Бросать снежки можно только по туловищу и ногам. Куропатка, которая убежала на возвышение до сигнала, считается подбитой и выбывает из игры. В куропатку, которая успела «взлететь» на возвышение, стрелять нельзя.

Другой вариант этой игры.

Игроки делятся на две команды - охотников и куропаток (команды могут быть неравными). На игровой площадке на расстоянии 10-15 м по обеим сторонам проводятся линии, за которыми стоят охотники. В центре площадки обозначаются еще две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой. Пространство между этими линиями считается полем для куропаток. Следовательно, охотники располагаются за линиями по краям площадки, а куропатки - в центре площадки.

По сигналу куропатки начинают ходить по всей площадке, имитируя поиск зернышек (если дети боятся и не выходят из центрального поля, то можно заранее сказать о том, что по сигналу куропатки должны выходить за линии своего поля). Охотники со снежками в руках следят за ними. Как только подается второй сигнал, куропатки убегают на свое поле, а охотники стараются осалить их снежками. Куропатки, в которых попали, выбывают из игры до смены охотников. Охотники не имеют права заходить за линии бросков и бросить они могут лишь по одному снежку, попадания в куропаток, находящихся уже на своем поле, не считаются. Так что необходимо быть внимательными до конца, пока все охотники не бросят свои снежки.

Игра проводится два-три раза, после чего охотники меняются. Побеждают охотники, выбившие больше всех куропаток, и куропатки, в которых ни разу не попали.

Чтобы дети не стояли, можно играть так, что выбитые охотниками куропатки присоединяются к ним и в следующем раунде тоже бросают снежки в недавних партнеров.

### **Охотник и зайцы**

Выбирается водящий - охотник, остальные игроки - зайцы. Дом охотника находится в центре игровой площадки, а дома зайцев на противоположных сторонах площадки. У охотника в доме лежат снежки, по количеству зайцев. Задача зайцев перебраться на другую сторону, а задача охотника попасть в них снежком. В кого попал снежок, тот выбывает. Перебежки выполняются до тех пор, пока у охотника не закончатся снежки. После чего подсчитывается количество выбитых игроков и водящий меняется. Побеждает самый меткий водящий и самый «увертливый» заяц.

### **Перебежки снежками**

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—5 м (для 3 и 4 классов можно и 5-7 м) одна от другой. Выбирается один игрок - водящий. Он может располагаться по середине в кругу (диаметром 1-2 м) или может перемещаться вдоль одной из линий. Рядом с водящим лежат снежки (интереснее будет, если снежков будет по количеству перебегающих детей). Можно водящему дать в руки корзинку со снежками. Играющие строятся на стартовой линии, их задача пробежать в обозначенном коридоре на другую сторону. Водящий во время перебежки должен попасть снежком в игроков. В кого

попали, те выбывают из игры, и те, кто выходят за коридор, тоже выбывают. Можно сделать так, что, в кого попали, тот становится помощником водящего и тоже заготавливает себе снежки по количеству оставшихся игроков (этот вариант намного сложнее для перебегающих). Игра заканчивается или тогда, когда у водящих кончатся снежки, или когда остается один перебегающий человек, он-то и становится победителем (если же в последнем забеге выбиты все игроки, то побеждает водящий).

Другой вариант, когда с двух сторон игровой площадки отмечаются два города в 40-50 м друг от друга. Игроки делятся на две команды. Одна команда «перебежчики», другая - «стрелки». В каждой команде выбирается командир (или капитан). Команда перебежчиков располагается в одном из городов, их задача перебраться в другой город, а команда стрелков располагается в одну шеренгу вдоль игровой площадки, их задача выбить снежками всех перебегающих игроков. Капитан перебежчиков по очереди посылает одного игрока за другим, чтобы те перебрались в противоположный город. Пока игрок бежит, противники в него бросают снежки, если попали, он выбывает. Добегает до города - спасен. Так перебегают все игроки, включая капитана. После чего команды меняются ролями. В конце объявляется команда-победитель, которая сумела подстрелить больше игроков соперника. Если времени на игру немного, то можно разрешить перебежать всей команде одновременно, или по желанию, кто когда хочет, тогда и бежит. Это сильно усложняет задачу «стрелков», т. к., потратив снежки на первых перебегающих, они могут не успеть сделать новые для следующих перебежчиков.

Для усложнения задания, по всему пути можно разложить снежные комки, которые необходимо обегать. Обегать и еще уворачиваться, конечно, сложнее, но и бросать будет не так легко, ведь игрок перемещается не по прямой, а резко меняя направление.

### **Передачи**

Игроки распределяются на пары и встают напротив друг друга на расстоянии 5-10 м. У одного игрока снежок. Задача игроков сделать друг другу как можно больше передач. Звучит сигнал, первые бросают вторыми. Те, кто снежки уронили, выбывают. Опять звучит сигнал, теперь вторые бросают первыми и опять то же самое. Так бросают определенное количество передач (например, 10-20) или пока не останется последняя пара. Если снежок развалился, но был пойман, можно его подлепить или сделать новый.

### **Перетяжки**

Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. По команде «Перетяжки начались!» все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает (или задевает) в сугроб, игра останавливается. Круг выравнивается, и игра продолжается. Кто три раза попадает в сугроб - выбывает.

### **Под обстрелом**

Эту игру можно проводить, используя только снег, а можно использовать еще и санки.

Игра проводится на прямоугольной площадке размером с волейбольную (баскетбольную), которая ограничивается линиями (можно просто прочертить линию, а можно ограничить ее палочками или флажками). Одна команда располагается за поперечной линией: ей предстоит совершать перебежки. Из второй команды выбираются двое бросающих, которые встают за боковыми линиями, у каждого по два снежка.

По сигналу капитан команды посылает одного из своих игроков на противоположную (дальнюю) сторону площадки. В это время игроки за боковыми линиями стараются осалить снежком перебегающего. В кого попали, тот выходит из игры. Бросив четыре снежка (или выбив игрока), пара тут же уступает место следующей паре, которая обстреливает следующего бегущего. Бросающие меняются по кругу, пока

не пробегут все игроки противника. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков, и команды меняются местами.

Правила разрешают перебегать из города в город только по одному. Бросать снежки можно только из-за линии, не переступая ее.

Эту игру можно провести, используя санки, на которые садится один из игроков, а другой везет его через снеговую площадку под обстрелом. Попадание в везущего оценивается в 1 очко, а в седока - 2 очками. Затем санки следуют обратно, но игроки меняются ролями. После этого перебежку под обстрелом совершает другая пара и т. д. Игра также носит командный характер, и ее итоги подводятся по количеству попаданий за одинаковое количество перевозок на санках.

### **Подбрось поймай**

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

Если снежок, брошенный игроком, улетел далеко или подлетел слишком низко, так, что его невозможно было поймать, то за такой бросок ловящей команде прибавляется одно очко.

### **Приложение 4**

#### **Эстафета зверей».**

Ученики делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей: «Медведи», «Зайцы», «Лисы» и др. Перед впереди стоящими игроками проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится стойка (булава). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Учитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Учитель вызывает зверей вразбивку, некоторых может вызвать 2 раза.

#### **«Перенос мячей».**

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10—15 м от него чертятся еще два круга диаметром 1 м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оба участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей, переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи. Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

#### **«Достань».**

Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину. Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

### **«Подбери мяч».**

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

### **«Посадка картофеля».**

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимнастических обручей в 2 ряда. В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передает им корзину. Следующий участник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

### **«Эстафета».**

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

### **«Делайте, пожалуйста».**

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

### **«Метание мешочков».**

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

