

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Аристовская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 От 30 августа 2023 г.	Утверждаю: Приказ № 28-ОД от 30 августа 2023 г. Директор МБОУ «Аристовская ООШ»  М.А.Ржанникова
---	--

**Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Если хочешь быть здоров!»

для учащихся 1-4 классов

Автор: Пантюхина З.К.
Учитель начальных классов

2023-2024 уч. год

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 коммуникабельности, 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 – 45минут. 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, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

3.Учебно-тематический план занятий

1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	8ч
2	В здоровом теле- здоровый дух	34
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	6
3	Подвижные игры	28
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-сцеплялки..	2
3.10	Сюжетные игры	2
3.11	Кто сильнее?	1
3.12	Зимние забавы	1
4	Игры на развитие психических процессов	12
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
5	Спортивные игры	14
5.1	Пионербол	6
5.2.	Футбол	4
5.3.	Баскетбол	4

6	Спортивные праздники	3
6.1	Часы здоровья	1
7	Итоговое занятие	1
	Итого	66

2 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1ч
2	В здоровом теле- здоровый дух	45ч
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	10
2.3	Игры народов мира.	17
3	Подвижные игры	24ч
3.1	Игры с элементами бега.	12
3.2	«Игры-хороводы	2
3	Игры с элементами прыжков.	10
4	«Зимние игры на снеговой площадке»	46ч
5	Игры с метанием и ловлей.	11ч
6	Игры- сцеплялки	8ч
7	«Ползание и лазанье»	12ч
8	Игры для оздоровления детей	9ч
9	Игры и эстафеты	14ч
10	Игры на развитие психических процессов	8ч
	Итого	170ч

3 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1ч
2	В здоровом теле- здоровый дух	48ч
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	18
2.3	Игры народов мира.	12
3	Подвижные игры	22ч
3.1	Игры с элементами бега.	11
3.2	«Игры-хороводы	2
3	Игры с прыжками	9

4	«Зимние игры на снеговой площадке»	40ч
5	Игры с метанием и ловлей.	12ч
6	Игры- сцеплялки	6ч
7	«Ползание и лазанье»	5ч
8	Игры и эстафеты	14ч
9	Игры на развитие психических процессов	11ч
10	Играем на прогулке.	11ч
	Итого	170ч

4 класс

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

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», «Рулетка».

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–сцеплялки(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 почемушки» викторины, посвященные спорту.

6 раздел (1ч) Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

2 класс

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

«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

4 класс

«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 просмотра 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)

	наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
	Основная литература для учителя	
	Стандарт начального общего образования по физической культуре	

	граммы по «Физической культуре» (для четырёхлетней альной школы) (доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат гогических наук А.А.Зданевич)	
	Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник . та 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	
	очая программа по физической культуре	
	олнительная литература для учителя	
	.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной ле. Методическое пособие.	
	., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического питания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2010г.	
	Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов- Дону, издательство «Феникс», 2008г.	
	веев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 се. – М., 2010	
	олнительная литература для обучающихся	
	Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . та 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	
	<i>бно-практическое оборудование</i>	
	вно гимнастическое напольное	
	ел гимнастический	
	ат для лазанья	
	екладина гимнастическая (пристеночная)	
	нка гимнастическая	
	мейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	

	плект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	
	и: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	
	ка гимнастическая	
	калка детская	
	гимнастический	
	настический подкидной мостик	
	и	
	уч детский	
	етка измерительная	
	ор инструментов для подготовки прыжковых ям	
	ки детские (с креплениями и палками)	
	баскетбольный тренировочный	
	ка волейбольная	
	ечка	

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

№	а задания	го часов	Дата
	дное занятие	1	
	одные игры	1	
	ы с бегом	1	
	ы для формирования правильной осанки	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	ы – эстафеты	1	
	ы с прыжками	1	
	ы с метанием, передачей и ловлей мяча.	1	
	ы с разными предметами	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	ы с лазанием и перелезанием	1	
	сковые игры	1	

	ы-сцеплялки	1	
	кетные игры	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	сильнее?	1	
	здоровья	1	
20	ртивные игры	2	
	одные игры	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	ы с бегом	1	
	ы для формирования правильной осанки	1	
	ы – эстафеты	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	ы с прыжками	1	
	ы с метанием, передачей и ловлей мяча	1	
	ы с разными предметами	1	
31	ртивные игры	2	
	ы с лазанием и перелезанием	1	
	одные игры	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	сковые игры	1	
	дное занятие	1	
	ы-сцеплялки	1	
	кетные игры	1	
	ние забавы	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
42	ртивные игры	2	
	ртивные праздники	1	
	одные игры	1	
	ы с бегом	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	ы для формирования правильной осанки	1	
	ы с прыжками	1	
	ы с метанием, передачей и ловлей мяча	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
53	ртивные игры	2	
	одные игры	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
	ы с разными предметами	1	

	ы с лазанием и перелезанием	1	
	одные игры	1	
60	ртивные игры	2	
	ы на развитие психических процессов	1	
	ы на развитие психических процессов	1	
64	ртивные игры	2	
	ртивный праздник	1	
	говое занятие	1	
	го	170 ч.	

2 класс

№ п/п	Тема занятия	го часов	Дата
Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни			
	доровом теле - здоровый дух.	1	
Русские народные игры.			
	ская народная игра «Кот и мышь»	1	
	ская народная игра «Белки, орехи, шишки»	2	
	ская народная игра «У медведя во бору»	1	
	ская народная игра «Удар по верёвочке»	1	
	ская народная игра «Жмурки»	1	
	сёлые старты» - конкурсная программа	1	
	ская народная игра «Горелки»	1	
	ская народная игра «Салки»	1	
	ская народная игра «Пятнашки»	1	
	ртивный праздник «Эти народные игры»	1	
	ская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
	ская народная игра «Фанты»	1	
	ская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
	ская народная игра «Волк»	1	

	ская народная игра «Птицелов»	1	
	ская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
	ртивный праздник «Фестиваль русских народных игр»	1	
Игры народов России.			
21	одовские народные игры «Посадка картофеля», «анка».	2	
23	арские народные игры «Спутанные кони», «адай и догони».	2	
25	ашские народные игры «Волк и жеребята», «ин лишний».	2	
	ашская игра «Рыбки», «Фишки»	1	
	арская народная игра «Серый волк»	1	
29	стиваль игр народов России» - спортивный праздник.	2	
Игры народов мира.			
31	орусские народные игры «Круговой», «стрички»	2	
33	аинские народные игры «Перепёлочка», «олочка, ниточка».	2	
	ртивный праздник « Фестиваль игр народов а»	1	
36	кирские народные игры «Юрта», «Медный б»	2	
38	ятская народная игра «Ищем палочку»	1	
40	естанские народные игры «Выбей из круга», «дними платок»	2	
	ьшие гонки.	1	
43	ийская народная игра «Катание мяча», «Лови я»	2	
45	тские народные игры «Сокол и лиса», «тнашки»	2	

	ртивный праздник.	1	
	Подвижные игры		
	Игры с элементами бега»		
	ы с элементами бега. «Бабочки»	1	
	пята и наседка»	1	
	стрее-медленнее»	1	
	ртивный праздник « Фестиваль подвижных игр»	1	
	жим к Кате»	1	
	о подходил», «Караси и щука» - игры с ментами бега.	1	
	ы по выбору детей.	1	
	гречные перебежки», «Два Мороза».	1	
	гони свою пару».	1	
	олки» «Пустое место	1	
	трая лиса», « Караси и щука»	1	
	евнования «Большие гонки»	1	
	«Игры-хороводы»		
	ры-хороводы» «Уж мы сеяли лен, говаривали»	1	
	дим кругом» «Золотые ворота»	1	
	Игры с элементами прыжков		
	ы с элементами прыжков. «Воробьишки»	1	
	гушата», «Лиса и виноград»	1	
	о лучше прыгнет?» «Выше ноги от земли»	1	
	ртивный праздник «Сильнее, выше, быстрее »	1	
	оя любимая игра», «Кто сделает больше прыжков»	1	

	акуну», «Прыжок за прыжком»	1	
	тречная эстафета» - игра с элементами прыжков	1	
	ртивный праздник «Весёлые старты»	1	
	ассы» , «Не оставайся на полу»	1	
	ы по выбору детей	1	
	«Зимние игры на снеговой площадке»		
72	зимние игры на снеговой площадке» Игры в жки, лепка снежных баб, крепостей.	2	
	ы в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	1	
75	ежинки и ветер»	2	
77	са и куры» Зимние игры на снеговой площадке.	2	
	морожу»	1	
	афета на санках.	1	
81	а «Метелица»	2	
	ртивный праздник «Бой снежных крепостей»	1	
	мние игры на снеговой площадке. «Перетяжки»	1	
85	а «Перетяжки»	2	
87	о к нам в гости приходил?- игра	2	
	ание на санках.	1	
	евнования на лыжах	1	
91	а «Ёлочки-подружки»	2	
	ртивный праздник «Мама, папа, я – спортивная ья»	1	
94	а «Охотники и зайцы»	2	
	ы по выбору детей	1	
	ание на санках.	1	
98	а «Добрые жуки»	2	

	а «Снежинки и ветер» с элементами прыжков.	1	
	вижная игра «Сороконожка»	1	
	ание на санках.	1	
	евнования «Большие гонки»	1	
	ы по выбору детей	1	
	ртивный праздник	1	
106	а «Два Мороза»	2	
108	а «Не попадись»	2	
	евнования на лыжах	1	
	а « Свободное место»	1	
	Игры с метанием и ловлей.		
	ы с метанием и ловлей. опади в обруч»	1	
	ей мяч»- игра с метанием	1	
114	кола мяча»	2	
	ч водящему»	1	
117	еткий стрелок»	2	
	самый меткий»	1	
	пади в мишень»- игра с метанием и ловлей.	1	
	пади в мишень»	1	
	вишки с мячом»	1	
	Игры- сцеплялки		
	ры- сцеплялки. Подвижная игра роконожка»	1	
	акон, кусающий свой хвост	1	
	учеёк»,	1	
	ртивный праздник «Быстрее, смелее и сильнее»	1	

126	тнашки», «Репка»	2	
	евнования «Большие гонки»	1	
	ы по выбору детей.	1	
	«Ползание и лазанье»		
	учки»	1	
	брые жуки»	1	
	гушки в болоте»	1	
	ртивный праздник «Эти разные жуки»	1	
	лк и зайцы»	1	
	едведь и пчелы»,	1	
	жарные на ученье»	1	
	ы по выбору детей		
	го скорее до флажка	1	
	релет птиц	1	
	вля обезьян»	1	
	евнование - эстафета	1	
	Игры для оздоровления детей		
	ободное место»	1	
	рьба на палке»	1	
	гры»	1	
	тафета парами»	1	
	гор и собаки»»	1	
	ст»	1	
	прещение движения»	1	
	пкие пеньки»	1	
	сточки»	1	
	Игры и эстафеты		

	ы, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
	афеты с предметами	1	
	афеты с предметами и без	1	
	афеты с надувными шарами	1	
	ы по желанию детей	1	
	афета «Команда быстроногих»	1	
	эстафеты-поезда»	1	
	ольшая круговая эстафета»	1	
	афета «С мячом»	1	
	афета зверей	1	
	афета «Быстрые и ловкие»	1	
	афета с обручем	1	
	афета «Передача мяча»	1	
	ртивный праздник.	1	
	Игры на развитие психических процессов		
	ы на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1	
	ы на развитие памяти. «Повтори за мной», «Помни движения», «Художник».	1	
	ажнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Пурки», «Ловишка» .	1	
	оя», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Иди безостановочно», «Заметь всё», «Запомни рядок».	1	
	ы на развитие воображения. Волшебное яйцо», «Най, кто я?», «Возьми и передай».	1	
	ы на развитие мышления и речи. «Ну-ка, передай», «Определим игрушку».	1	
	ртивный праздник «Здравствуй лето!»	1	

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
	водное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни		
1	дное теоретическое занятие. «Что мы знаем об е».	1	
	Русские народные игры.		
2	ская народная игра «Салки».	1	
3-4	ская народная игра «Лапта».	2	
5	ская народная игра «Пятнашки».	1	
6	ская народная игра «Фанты».	1	
7	ская народная игра «Салки с приседаниями».	1	
8	афета «Быстрые и ловкие».	1	
9	ская народная игра «Третий лишний».	1	
10	ская народная игра «Птицелов».	1	
11	ская народная игра «Краски».	1	
12	ртивный праздник «Копилка народных игр».	1	
13	ская народная игра «Третий лишний».	1	
14	ская народная игра «Птицелов».	1	
15	ская народная игра «Без соли соль».	1	
16	ская народная игра «Охотники и зайцы».	1	
17	ская народная игра «Удочка».	1	
18	ская народная игра «Волки во рву»	1	
19	ртивный праздник «Русские народные игры»	1	
	Игры народов России.		
20	кирские народные игры «Юрта», «Медный б»	1	
21	ятская народная игра «Ищем палочку».	1	
22	естанские народные игры «Выбей из круга»	1	

	дними платок».		
23	ардино-балкарская народная игра «Под буркой».	1	
24	мыцкие народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
25	ы народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
26	ийская народная игра «Катание мяча».	1	
27	арские народные игры «Скок перескок», одаем горшки».	1	
28	тские народные игры «Сокол и лиса», тнашки».	1	
29	уртские народные игры «Водяной», «Серый са».	1	
30	ено-ингушская народная игра «Чиж».	1	
31	инские народные игры «Стрельба в мишень», рьба».	1	
32	одовские народные игры «Круговой», «Котел».	1	
33	еро-осетинская игра «Борьба за флажки».	1	
34	а народов Сибири и Дальнего Востока динки, ветер и мороз».	1	
35	ашская народная игра «Рыбки».	1	
36	арская народная игра «Тюбетейка».	1	
37	ртивный праздник «Фестиваль народных игр».	1	
	ы народов мира.		
38-39	орусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», ельница», «Иванка».	2	
40-41	аинские народные игры «Запорожские казаки», топ».	2	
42-43	кменские народные игры «Чай-чай», «Медведи дкоежки».	2	
44-45	вийские игры «Львиная охота», «Сверчок»	2	
46	жикская народная игра «Тубпеши бой».	1	

47	ртивный праздник « Фестиваль игр народов а»	1	
48	ы народов Африки «Дерево», «Африканские си».	1	
49	ртивный праздник.	1	
	Подвижные игры		
	Игры с элементами бега.		
50	а «Салки. Ноги от земли».	1	
51	а «Колдунчики».	1	
52	а «Зайцы в огороде».	1	
53	ртивный праздник « Фестиваль подвижных игр»	1	
54	а «Пустое место».	1	
55	а «Салки с выручкой».	1	
56	ы по выбору детей.	1	
57	а «Бегуны»	1	
58	а «Вызов номеров».	1	
59	а «К своим флажкам».	1	
60	ейная эстафета.	1	
	ры-хороводы»		
61	а «Жар-птица».	1	
62	а «Золотые ворота»	1	
	ы с элементами прыжков		
63	ы «На одной ножке по дрожке», «Бой петухов».	1	
64	ы «Поймай лягушку», «Прыжки по полоскам».	1	
65	ы «Через кочки и пенечки», «Парашутисты».	1	
66	ы «Ловишка на одной ноге», «Не оступись».	1	
67	огоскоки. Игра «Тройной прыжок».	1	
68	ртивный праздник «Весёлые старты»	1	

69-70	а «Классы в помещении».	2	
71	ы по выбору детей	1	
	мние игры на снеговой площадке».		
72-73	ы в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	2	
74-75	а «Два города».	2	
76-77	а «Снежные скульптуры».	2	
78	а «На одной лыже».	1	
79	ночная эстафета в тройках.	1	
80-81	ы «Снежные перебежки», «Шаг-великан».	2	
82-83	ы «Мишень», «Попади шайбой в круг».	2	
84	а «Кто кого перетянет».	1	
85	а на санках «Саный поезд».	1	
86	а «На санках с лыжными палками».	1	
87-88	ание на санках, лыжах.	2	
89	евнования на лыжах.	1	
90	а «Веселый снеговик».	1	
91	ртивный праздник «Мама, папа, я – спортивная ья»	1	
92-93	а «Слалом на равнине».	2	
94	ы по выбору детей.	1	
95	ание на санках.	1	
96-97	евнования на лыжах.	2	
98	а «Пятнашки на санках».	1	
99	а «Сороконожки на лыжах».	1	

100	а «Снежные цветы».	1	
101	афета на санках.	1	
102	ание на санках и лыжах.	1	
103	ртивный праздник «Зимняя зарница».	1	
104-105	а «Снежная крепость».	2	
106	а « Баба –Яга».	1	
107	а «Царь горы».	1	
108-109	ы по выбору детей.	2	
110	евнования на лыжах.	1	
111	няя эстафета.	1	
	Игры с метанием и ловлей.		
112	ы на воспитание силы «Мяч за стенкой», орской бой».	1	
113	ы на воспитание силы «»Перехвати мяч», осай дальше».	1	
114	ы на воспитание выносливости «Водящий в е», «Даешь очко».	1	
115	ы на воспитание выносливости «Биатлон с иванием», «Мы танцуем».	1	
116	афета с мячами.	1	
117	ы на воспитание быстроты «Салки с едачами», Красные и белые».	1	
118	ы на воспитание быстроты «Догонялки», элянты».	1	
119	ы на воспитание быстроты «Самые быстрые», ержи мяч».	1	
120	ы на воспитание ловкости и гибкости «Проведи », «Воробьи и кошка».	1	
121	ы на воспитание технико-тактических навыков а лагеря», «Пройди защитника».	1	
122-123	андная игра «Пионербол».	2	

	ы- сцеплялки		
124	вижная игра «Крепкая дружба».	1	
125	вижная игра «Соседи», «Сороконожки».	1	
126	афета парами.	1	
128	а «Сороконожки»	1	
129	ртивный праздник- соревнование «Спортивная на».	1	
130	ы по выбору детей.	1	
	лзание и лазанье»		
131	а «Прыгуны и ползуны».	1	
132	а «Бег раков».	1	
133	а «Альпинисты».	1	
134	ы по выбору детей.	1	
135	афета с лазанием и перелазанием.	1	
	ы и эстафеты		
136	афета без спортивного инвентаря.	1	
137	афета «Вызов номеров»	1	
138	афета по кругу.	1	
139	афета со скакалкой и обручем.	1	
140	афета «Встречная»	1	
141	афета «Зоологические забеги».	1	
142	ы по выбору детей.	1	
143	точная олимпиада.	1	
144	афета с мячом и скакалкой.	1	
145	ы по выбору детей.	1	
146	афета «Быстрее ветра».	1	
147	вочная эстафета.	1	

148	обинированные эстафеты.	1	
149	ртивный праздник «Олимпийцы - среди нас».	1	
	Игры на развитие психических процессов		
150	ы на развитие наблюдательности «Что за ной?», «Слепые менялы».	1	
151	ы на развитие памяти «Увидел, услышал – мни!», «Движение по памяти».	1	
152	ы на развитие памяти «Цвет и форма», «На ком овется?».	1	
153	ажнения и игры на внимание «Летает - не ет», «Сколько чего?», «Обойди спиной».	1	
154	ы с подражанием «Стуколка», «Почта».	1	
155	ы на развитие воображения «Иди сюда!», образи без предмета».	1	
156	ы на развитие воображения «Сурдоперевод», атральные режиссеры».	1	
157	ы на развитие воображения «Артисты омимы», «Артисты цирка».	1	
158	ы на развитие мышления и речи «Добавь зечко», «Невероятная история».	1	
159	ы на коррекцию эмоциональной сферы ленький затейник», «Перелизы».	1	
	Играем на прогулке.		
160-161	ы-прятки «»Палочка-выручалочка», «Немецкие тки».	2	
162-163	ы со скакалкой «Через скакалку», «Задом еред», «Числа и прыжки».	2	
164-165	а «Классики».	2	
166	ы по выбору детей.	1	
167	ы с выбором «Золотые ворота», «Бояре».	1	
168	ы-соревнования «Тяни-толкай», «Редька».	1	

169	ы-соревнования «Перегонки и взапуски», уговая веревочка»	1	
170	ртивный праздник «Здравствуй лето!»	1	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	го часов	Дата
Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни			
	доровом теле - здоровый дух. Правила поведения безопасности во время занятий подвижными ами.	1	
Игры на свежем воздухе			
	а «Здравствуйте»	1	
	а «светофор»	2	
	а «Тропинка»	1	
	а «Заколдованный замок»	1	
	а «гнездышко»	1	
	сёлые старты» - конкурсная программа	1	
	а «Заяц без логова»	1	
	а «Сантики-фантики-лимпопо»	1	
	а «Вороны и воробьи»	1	
	ртивный праздник «Эти игры»	1	
	а «невод»	1	
	а «Капканы»	1	
	а «Водяной»	1	
	а «Белки на дереве»	1	
	а «Мигалки»	1	

	ни-зарничка. Игра «Школа разведчиков»	1	
	а «Салки»	1	
Игры народов России.			
21	одовские народные игры «Ворона».	2	
23	арские народные игры «Сторож».	2	
25	ашские народные игры «Жмурки».	2	
	ашская игра «Платочек - летуночек»	1	
	арская народная игра «Кот идет»	1	
29	стиваль игр народов России» - спортивный здник.	2	
	Игры народов мира.		
31	рузинские игры «Грузинские классы»	2	
33	рузинские игры «Снятие шапки» (Кудис агеба).	2	
	ртивный праздник « Фестиваль игр народов а»	1	
36	стрийские игры «Найди платок»	2	
38	зильская игра «Больная кошка»	2	
40	рузинские игры «Конно-спортивная игра» (Кабахи)	2	
	ышие гонки.	1	
43	рбайджанская игра «Достань шапку»	2	
45	ейские игры «Найли афикоман»	2	
	ртивный праздник.	1	
	Подвижные игры		
	Игры на внимание		
	ы с элементами бега. «Балтени»	1	
	ито - стрижено»	1	
	итащи платок»	1	
	ртивный праздник « Фестиваль подвижных игр»	1	

	лотилка»	1	
	раем в прятки»	1	
	ы по выбору детей.	1	
	ин в круге».	1	
	отник».	1	
	жарная команда»	1	
	лки по кругу»	1	
	евнования «Большие гонки»	1	
	арик или камешек»	1	
	омая уточка»	1	
	Игры с элементами прыжков		
	ортивный праздник «Весёлые старты»	1	
	раси и шуки»	1	
	ч среднему»	1	
	ртивный праздник «Сильнее, выше, быстрее »	1	
	оя любимая игра»	1	
	рыжок за прыжком»	1	
	тречная эстафета» - игра с элементами прыжков	1	
	ртивный праздник «Весёлые старты»	1	
	оставайся на полу»	1	
	ы по выбору детей	1	
	«Зимние игры на снеговой площадке»		
72	имние игры на снеговой площадке» Игры в куклы, лепка снежных баб, крепостей.	2	
74	дбрось -поймай»	2	
76	лоса препятствий» Зимние игры на снеговой площадке.	2	

	строй туннель»	1	
	афета на санках.	1	
80	ра «Прыжки через стенку»	2	
	ртивный праздник «Бой снежных крепостей»	1	
	ние игры на снеговой площадке. «Перетяжки»	1	
	а «Пятнашки - елочки»	1	
85	тнашки с препятствиями»	2	
	ание на санках.	1	
	евнования на лыжах	1	
89	ра «раз. Два, три- лови»	2	
	ртивный праздник «Мама, папа, я – спортивная ья»	1	
92	а «рассмеши соперника»	2	
	ы по выбору детей	1	
	ание на санках.	1	
96	а «салют»	2	
	а «салки со снежками»	1	
	кочки на кочку»	1	
	ание на санках.	1	
	евнования «Большие гонки»	1	
	ы по выбору детей	1	
	ртивный праздник	1	
104	а «слепой охотник»	2	
106	тройка снежных скульптур	2	
	евнования на лыжах	1	
	а « Снегопад»	1	
	Игры с метанием и ловлей.		

	ы с метанием и ловлей. нежные мишени»	1	
	мы- пингвинчики, а нам не холодно»	1	
112	поискатель»	2	
	чего не вижу»	1	
115	медведя во бору»	2	
	пельки и льдинки»	1	
	пади в мишень»- игра с метанием и ловлей.	1	
	вар и котята»	1	
	вишки с мячом»	1	
	Игры- сцеплялки		
	ры- сцеплялки. Подвижная игра «Сороконожка»	1	
	мурки по-эскимоски»	1	
	рвоцвет»	1	
	ртивный праздник «Быстрее, смелее и сильнее»	1	
125	гнашки», «Таратайка»	2	
	евнования «Большие гонки»	1	
	ы по выбору детей.	1	
	Занятия-инсценировки		
	селье -туристы»	1	
	гостях у Нептуна»	1	
	ронавты»	1	
	ртивный праздник «Спортландия»	1	
	орские волки»	1	
	едведь и пчелы»,	1	
	жарные на учење»	1	
	ы по выбору детей	1	

	афеты	1	
	релет птиц»	1	
	вля обезьян»	1	
	евнование - эстафета	1	
	Игры на свежем воздухе		
	рестрелка»	1	
	редай мяч»	1	
	зы и волки»	1	
	виночки»	1	
	луби»	1	
	сты»	1	
	са на охоте»	1	
	й петухов»	1	
	орож, Жучка и зайцы»	1	
	Игры и эстафеты		
	ы, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
	афеты с предметами	1	
	афеты с предметами и без	1	
	афеты с надувными шарами	1	
	ы по желанию детей	1	
	афета «Команда быстроногих»	1	
	стафеты-поезда»	1	
	ольшая круговая эстафета»	1	
	афета «С мячом»	1	
	афета зверей	1	
	афета «Быстрые и ловкие»	1	
	афета с обручем	1	

	афета «Передача мяча»	1	
	ртивный праздник.	1	
	гница	1	
	ссы	1	
	арда	1	
167	урки	1	
	ь и ночь	1	
	ми место	1	
	ртивный 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 связанными 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, Парами)

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 площадки 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 успевает 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 пенка – 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 вожаком. 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 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 лезят". – "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 садится 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 пенёкам, чтобы те их не задели руками. Осталенные становятся пенёками. 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 бегущих 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 кончаются 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 перебегать 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 линию 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.