

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
Педагогическим советом
От 28.08.2024 г.
Протокол №1

Утверждено:
Директор МКОУ «Кежемская
СОШ»

Н.М.Крючковой Приказ № ____
от «28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Цыганова Валентина Николаевна,
педагог дополнительного
образования

п. Кежемский

2024 год

Содержание

Оглавление	Страница
Пояснительная записка -актуальность программы -цель и задачи программы -условия реализации программы -планируемые результаты	3-7
Содержание программы -учебный план -содержание учебного плана -календарный учебный график	7-10
Организационно-педагогические условия -кадровые условия: -материально-технические -учебно-методические	10
Оценка качества освоения программы - формы контроля	11
Литература	13
Приложения	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры», физкультурно - спортивной направленности разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Стратегия социально-экономического развития Иркутской области на период до 2036 года, утвержденная Законом Иркутской области от 10.01.2022 г. № 15-ОЗ;
- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем младшим школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации,

мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Новизна программы в использовании народных подвижных игр для решения актуальных вопросов здоровьесбережения, социализации обучающихся и получении ими коммуникативных навыков.

Педагогическая целесообразность. В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Программа дает представление о самобытности соседствующих народных культур в играх. Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности. В программу включены инсценировки, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры.

Отличительные особенности. Безусловно, подвижные народные игры всегда существовали в нашей жизни и в досуговой деятельности детей. Но в данной программе дополнительного образования оптимально учтены потребности и возможности обучающихся, а также расширен выбор народных подвижных игр. Отличительной особенностью программы «Подвижные игры» от уже существующих образовательных программ является то, что она даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в разных видах игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Оптимальный набор подвижных игр и особенности психологического сопровождения обеспечивают достижение целей программы.

Адресат программы: возраст участников – 7-10 лет.

Объём и срок освоения программы

Программа кружка рассчитана **на 1 год 34 часова:**

1 год - 34 ч (1 занятие в неделю)

Форма обучения: очная, групповая. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические.

Особенности организации учебного процесса. Содержание программы построено с учётом возрастных особенностей учащихся. Освоить программу способны все желающие, без ограничения и предварительного отбора. Это позволяет строить занятия в соответствии с познавательными и практическими возможностями учащихся, согласно их возрасту.

Состав группы. Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся разного возраста. Наполняемость группы – до 15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы с учетом медицинских показателей. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащегося.

Режим занятий Занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа.

Условия реализации программы. Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной групповой форме через учебное занятие.

Методическая особенность программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Формы организации образовательного процесса. Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах. Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает именно практическая часть. Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Формы организации учебных занятий. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены.

Наиболее продуктивные формы организации учебных занятий: практическое занятие, игра, конкурс, соревнования, эстафеты, праздник игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Педагогические технологии. В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование подвижных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Алгоритм учебного занятия.

I этап – организационно-подготовительный (создание благоприятного микроклимата на продуктивную учебную деятельность, активизация внимания учащихся, диагностика усвоенных на предыдущем занятии теоретических знаний и приобретённых практических навыков, знакомство с содержанием игры, объяснение содержания и правил игры).

II этап – основной (максимальная активизация познавательной деятельности учащихся на основе теоретического материала, разучивание и самостоятельное проведение игр).

III этап – итоговый (анализ и оценка достижения цели занятия, уровня усвоения теоретических знаний и практических навыков, самооценка учащихся собственной деятельности, оценка сотрудничества, обсуждение игр).

Цели и задачи программы

Цель: содействовать формированию всесторонне развитой личности в процессе игровой деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию учащихся;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, общей выносливости);
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

Планируемые результаты: В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

2. Содержание программы:

1. Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса. «Многоножка», «Весёлый дракон», «Паровозик», «Серый заяк», «Два рыбака», «Близнецы», «Калимба», «Ручеек», «Весёлая змейка», «Морские сети», «Растеряхи»

2. Игры на реакцию. «Жмурки», «Съедобное-несъедобное», «Весёлая рыбалка», «Табун», «Я – бабочка, а я – цветок», «Три, тринадцать, тридцать», «Кумушка-кума», «Третий лишний», «Яков и барин», «Удар по верёвочке»

3. Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. «Буйволы в загоне», «Перетягивание каната», «Луна и солнце», «Раю-раю»

4. Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты. «Тише едешь - дальше будешь», «Обезьяньи салки», «Грибок», «Весёлые танцы», «Лягушата и Цапля», «Хитрая лиса», «Самовар», «Озорной колокольчик», «Краски», «Баба-яга», «Король», «Охота волка», «Дай руку», «Зайки»

5. Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов. «12 палочек», «Прятки», «Клад», «Найди платок», «Птицелов в лесу», «12 записок», «Радио-розыск»

6. Игры с мячом «Козёл», «Вышибалы», «Картошка», «Штандер-стоп», «Собачки», «Футбол в кругу», «Горячий мяч», «Зоопарк», «Кувшинчик», «Топотушки», «Король-королевич», «Большой мяч», «Переездной конь»

7. Игры на меткость. «Четыре ошибки», «Камешки в яме», «Солдатики», «Стрелок», «Цель», «Кабахи», «Печки», «Чиж», «Фрисби»

8. Русские народные игры «Колечко», «Царь горы», «Кот и мыши», «Кукушка», «Мигалки», «Я садовником родился», «Горелки», «Пчёлки и ласточки»

9. Игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки», «Море волнуется», «День-ночь», «Пронеси мешочек», «Караси и щуки», «Аист на охоте»

10. Игры со скакалками «Весёлая рыбалка», «Капкан», «Скакалка», «Выдержи испытание», «Удочка», «Девятый вал», «Часики», «Подсечка»

11. Игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Земля – небо – вода», «Укротитель диких зверей», «Запретное движение», «Шишки, жёлуди, орехи», «Цветник»

12. Общеразвивающие игры «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Бой петухов», «Казаки и разбойники», «Камешек», «Усатый сом», «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем», «Прыжки со связанными ногами»

13. Игры с разными предметами «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Палочка-стучалочка», «Горелки с платочком», «Собачка на цепочке», «Жадный повар»

14. Хороводные игры «Ясное золото», «Плеть», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», «Весёлый хоровод»

15. Сюжетные игры «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя на бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Карабас-Барабас», «Наседка и Коришун»

16. Праздник «Мир русских народных игр».

Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки льда».

Учебный план

№ п/п	Раздел	Всего часов	Из них кол-во часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение	1	1		анкетирование
2	Игры-сцеплялки	2,5	0,5	2	наблюдение
3	Игры на реакцию	2	0,5	1,5	наблюдение
4	Игры-перетягивания	1	0,5	0,5	наблюдение

5	Догонялки	3	0,5	2,5	наблюдение
6	Игры с мячом	2	0,5	1,5	наблюдение
7	Игры на меткость	2,5	0,5	2	наблюдение
8	Русские народные игры	2,5	0,5	2	наблюдение
9	Игры для формирования правильной осанки	2,5	0,5	2	наблюдение
10	Игры со скакалками	2	0,5	1,5	наблюдение
11	Игры для развития внимания	2	0,5	1,5	наблюдение
12	Игры с разными предметами	2	0,5	1,5	наблюдение
13	Общеразвивающие игры	2	0,5	1,5	наблюдение
14	Хороводные игры	2	0,5	1,5	наблюдение
15	Поисковые игры	2	0,5	1,5	наблюдение
16	Сюжетные игры	2	0,5	1,5	наблюдение
17	«Мир русских народных игр» (аттестация)	1	-	1	Праздник игр
	Итого:	34	8,5	25,5	

Учебно-тематический план

1 год

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Введение	1	1	-
2	Игры-цеплялки	2,5	0,5	2
2.1	«Весёлый дракон»	1	0,5	0,5
2.2	«Ручеёк»	1	0,5	0,5
3	Игры на реакцию	2	0,5	1,5
3.1	«Яков и барин»	1	0,5	0,5
3.2	«Весёлая рыбалка»	1	-	1
4	Игры-перетягивания	1	0,5	0,5
4.1	«Перетягивание каната»	1	0,5	0,5
5	Догонялки	3	0,5	2,5
5.1	«Зайки»	1	0,5	0,5
5.2	«Тише едешь – дальше будешь»	1	-	1
5.3	«Обезьяньи салки»	1	-	1
6	Игры с мячом	2,5	0,5	2
6.1	«Горячий мяч»	1	0,5	0,5
6.2	«Собачки»	1	-	1
7	Игры на меткость	2,5	0,5	2
7.1	«Попрыгунчики»	1	0,5	0,5
7.2	«Солдатики»	1	-	1
8	Русские народные игры	2,5	0,5	2
8.1	«Кот и мыши»	1	0,5	0,5
8.2	«Царь горы»	1	-	1
9	Игры для формирования правильной осанки	2,5	0,5	2
9.1	«Море волнуется»	1	0,5	0,5
9.2	«Бои на бревне»	1	-	1
10	Игры со скакалками	2,5	0,5	2
10.1	«Весёлая рыбалка»	1	0,5	0,5
10.2	«Удочка»	1	-	1
11	Игры для развития внимания	2	0,5	1,5

11.1	«Жмурки»	1	0,5	0,5
11.2	«Земля – небо – вода»	1	-	1
12	Игры с разными предметами	2	0,5	1,5
12.1	«Палочка-стучалочка»	1	0,5	0,5
12.2	«Горелки с платочком»	1	-	1
13	Общеразвивающие игры	2	0,5	1,5
13.1	«Бой петухов»	1	0,5	0,5
13.2	«Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»	1	-	1
14	Хороводные игры	2	0,5	1,5
14.1	«Просо сеяли»	1	0,5	0,5
14.2	«Заинька»	1	-	1
15	Поисковые игры	2	0,5	1,5
15.1	«12 записок»	1	0,5	0,5
15.2	«Прятки»	1	-	1
16	Сюжетные игры	2	0,5	1,5
16.1	«У медведя на бору...»	1	0,5	0,5
16.2	«Кошки-мышки»	1	-	1
17	Праздник «Мир русских народных игр»	1	-	1
	Итого:	34		

Календарный учебный график

№	месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	15:00	Беседа	1	Вводное занятие.	Школа	анкетирование
2.1	Сентябрь	15:00	Беседа, игра		«Весёлый дракон»	Школа	наблюдение
2.2	Сентябрь	15:00	игра		«Ручеёк»	Школа	наблюдение
3.1	Сентябрь	15:00	Беседа, игра		«Яков и барин»	Школа	наблюдение
3.2	октябрь	15:00	игра		«Весёлая рыбалка»	Школа	наблюдение
4.1	октябрь	15:00	Беседа, игра		«Перетягивание каната»	Школа	наблюдение
5.1	октябрь	15:00	Беседа, игра		«Зайки»	Школа	наблюдение

5.2	октябрь	15:00	игра		«Тише едешь – дальше будешь»	Школа	наблюдение
5.3	Ноябрь	15:00	игра		«Обезьяньи салки»	Школа	наблюдение
6.1	Ноябрь	15:00	Беседа, игра		«Горячий мяч»	Школа	наблюдение
6.2	Ноябрь	15:00	игра		«Собачки»	Школа	наблюдение
7.1	Декабрь	15:00	Беседа, игра		«Попрыгунчики»	Школа	наблюдение
7.2	Декабрь	15:00	игра		«Солдатики»	Школа	наблюдение
8.1	Декабрь	15:00	Беседа, игра		«Кот и мыши»	Школа	наблюдение
8.2	январь	15:00	игра		«Царь горы»	Школа	Проведение игр сам-но
9.1	январь	15:00	Беседа, игра		«Море волнуется»	Школа	наблюдение
9.2	январь	15:00	Игра-конкурс		«Бои на бревне»	Школа	наблюдение
10.1	январь	15:00	Беседа, игра		«Весёлая рыбалка»	Школа	наблюдение
10.2	февраль	15:00	игра		«Удочка»	Школа	наблюдение
11.1	февраль	15:00	Беседа, игра		«Жмурки»	Школа	наблюдение
11.2	февраль	15:00	игра		«Земля – небо – вода»	Школа	наблюдение
12.1	Март	15:00	Беседа, игра		«Палочка-стучалочка»	Школа	наблюдение
12.2	Март	15:00	игра		«Горелки с платочком»	Школа	наблюдение
13.1	Март	15:00	соревнование		«Бой петухов»	Школа	наблюдение
13.2	Март	15:00	игра		«Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»	Школа	наблюдение
14.1	апрель	15:00	Беседа, игра		«Просо сеяли»	Школа	наблюдение
14.2	апрель	15:00	игра		«Заинька»	Школа	наблюдение
15.1	апрель	15:00	Беседа, игра		«12 записок»	Школа	наблюдение
15.2	апрель	15:00	игра		«Прятки»	Школа	наблюдение
16.1	май	15:00	Беседа, игра		«У медведя на бору...»	Школа	Проведение игр сам-но

16.2	май	15:00	игра		«Кошки-мышки»	Школа	Проведение игр сам-но
17	май	15:00	конкурс		«Мир русских народных игр»	Школа	Праздник игр

3. Организационно-педагогические условия

Кадровое обеспечение. Реализацию программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности могут осуществлять педагоги дополнительного образования, учителя начальной школы и учителя-предметники образовательного учреждения.

Санитарно-гигиенические требования. Теоретические и практические занятия проводятся на базе школы в спортивном зале и на спортивной площадке. В соответствии с требованиями техники безопасности, пожарной безопасности, санитарными нормами. Помещение хорошо освещается, укомплектовано аптечкой для оказания первой помощи.

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастическая дорожка (4 мата);
- 5 теннисных мячей;
- набор кубиков (10 штук);
- 6 гимнастических обручей;
- 10 гимнастических палок;
- 5 малых мячей;
- 10 мячей для баскетбола;
- 8 конусов;
- 5 платочков;
- 12 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 4 ракетки;
- 4 флажка;

4. Оценка качества освоения программы

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Функции контроля учащихся:

- учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков);
- воспитательная (стимул к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка);

- развивающая (возможность осознания учащимися уровня их актуального развития и определение перспектив);
- коррекционная (возможность для педагога своевременного выявления и корректировки недостатков образовательного процесса);
- социально-психологическая (предоставление возможности каждому ребенку оказаться в «ситуации успеха», возможность предоставления родителям (законным представителям) информации об успеваемости детей).

Формы проведения контроля:

- **Наблюдение** осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Самостоятельное проведение игр** проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Праздник** – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

• **Низкий уровень** (1балл)- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру

• **Средний уровень** (2балла)- ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры

• **Высокий уровень**(3балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

Ожидаемые результаты:

Учащиеся научатся:

- активно играть;
- руководствоваться правилами игр;
- выполнять упражнения на внимание и равновесие
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- соблюдать технику безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения;
- рассказывать о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- рассказывать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- рассказывать о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- рассказывать о правилах ведения здорового образа жизни;
- рассказывать об основных нормах гигиены тела и психогигиены.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний):

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о способах и средствах самозащиты; о российских традициях памяти героев Великой Отечественной войны; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества)

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других

Список литературы

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.

4. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Москва «ВАКО» 2004
8. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 весёлых игр для дошколят, Ростов-на-Дону «Феникс» 2004
9. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей, Ростов-на-Дону «Феникс» 2008
10. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры, Москва «ВАКО» 2009
11. Прибышенко М.Н., Колесник В.И. и др. Спортивные праздники Москва – Ростов-на-Дону 2005

Литература для обучающихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1982.- 185 с.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения / И.И. Гармаш. – Киев: Урожай, 1996, с. 3-51.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986, 79 с.
4. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде / Б.И. Оноприенко.- М.: ФиС, 1976.- 253 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Многоножка»

Инвентарь: нет

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: общегрупповая, командная.

Развивает: координацию, чувство партнера.

В игру можно играть как просто ради забавы, так и несколькими командами. В первом варианте игроки плотно располагаются по кругу, в затылок друг-другу. По команде "Раз, два, три!" каждый медленно опускается на колени стоящему позади игроку. После чего "сороконожка" начинает свое движение.

Сложность в игре состоит в том, что без достаточной координированности и слаженности шаг сделать практически невозможно, так как "сороконожка" перемещается только при синхронном движении всех игроков. Если кто-то выбивается из ритма или путает ноги, то "сороконожка" стремится рассыпаться и удержать ее от разрывов очень непросто.

В командном варианте игры "сороконожка" не замыкается и каждой из команд надо достичь определенного места раньше другой.

«Весёлый дракон»

Инвентарь: нет

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 9-10.

Вид: обще групповая, с водящим.

Развивает: координацию, ловкость.

Играющие выстраиваются друг за другом. Правую руку кладут на правое плечо стоящего впереди. Первый игрок - голова дракона, последний его хвост.

Цель головы – поймать хвост. Тело дракона (остальные игроки) находится в постоянном движении и послушно следует за го-лозой. Цепочка игроков не должна разрываться. Тот, по чьей вине произошел разрыв, становится головой. Тело дракона подыгрывает хвосту, не давая голове его ухватить. Когда голова ловит хвост, последний в колонне игрок идет вперед, становится головой, а новым хвостом — игрок, бывший предпоследним.

«Колечко» (русская народная игра)

Инвентарь: колечко или небольшой подобный предмет, легко прячущийся между ладоней.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 7-8..

Вид: с водящим.

Развивает: реакцию, наблюдательность.

Игроки выстраиваются в нескольких шагах перед какой-нибудь стеной, а напротив них встает ведущий. Игроки держат сложенные "лодочкой" ладони перед собой. Ведущий так же складывает ладони "лодочкой" и прячет между ними колечко.

По очереди подходя к каждому игроку ведущий проводит своей "лодочкой" над "лодочкой" игрока, делая вид, что именно ему он передает кольцо.

После того, как обход всех игроков закончен (одному из них кольцо обязательно передается), ведущий говорит: "Колечко-колечко, выйди на крылечко!".

Тот игрок, у кого находится кольцо, должен выбежать, чтобы его не схватили, и коснуться рукой стенки. Если ему это удастся, то он меняется ролями с ведущим.

«Запретное движение» Ведущий показывает детям движение, которое повторять нельзя. Затем он делает разные движения руками, ногами и неожиданно показывает запретное движение. Тот, кто повторил его, выбывает из игры. Запретным может быть любое движение или сочетание движений.

«Подсечка» Еще одна игра, похожая на «Удочку», но для ребят постарше. Перед началом игры мелом обозначают круг, за пределы которого нельзя выходить. В этом пространстве размещаются все игроки, а водящий со скакалкой в центре. В этой игре лучше, если водить будет взрослый. Водящий раскручивает скакалку и вращает ее равномерно, но при этом поднимает все выше и выше. Игроки, должны перепрыгивать. Тот, кого задела выходит из круга. Последние 2-3 оставшихся игрока – победители.

Можно устроить и командные соревнования. В этом случае игра идет на время (3-4 мин). В конце подсчитывают, сколько игроков осталось в каждой команде. Выигрывает, естественно, та, где осталось больше.

«Попрыгунчики»

Возьмите пустую большую картонку для яиц. На доньшке каждого углубления напишите числа от 1 до 30. Положите картонку-мишень на пол (на полу не должно быть ковра!). Разбейте игроков на 2 команды. Проведите линию в полутора-двух метрах от мишени и дайте каждой команде 4–5 шариков. Цель — попасть в ячейки и набрать как можно больше очков, но шарик должен один раз удариться об пол, прежде чем попасть в мишень.

«Три, тринадцать, тридцать»

Игроки образуют круг, встав друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину его становится водящий. Если он говорит: «Три» — все игроки должны поднять руки в сторону, при слове «тринадцать!» — поднять их вверх, при слове «тридцать!» — положить их на пояс (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и...».

«Салки-монетки»

Две команды, выстроенные в шеренгу, становятся друг против друга, на расстоянии двух метров. Одна из них «орлы», другая — «решки». Ведущий подбрасывает монету и выкрикивает, что выпало. Если орёл, «орлы» бегут за «решками», и наоборот (обычно получается путаница). Та команда, что гонится, должна осалить как можно больше людей из другой команды, и тогда осаленные переходят в их команду. Салить можно, пока игрок не добежал до заранее обозначенной границы. Игра продолжается до тех пор, пока все не станут членами одной команды, но это происходит редко, поэтому играйте, пока не выдохнетесь.

«Пассажиры-билетики»

Группа делится на 2 равные команды, образуя пары. Одна — пассажиры (внутренний круг), а другая — «билетики» (внешний круг). Ведущий стоит в центре, и по его команде начинается движение. Пассажиры поворачиваются направо и бегут по кругу, а «билетики» — налево; все при этом поют песню «Мы едем, едем, едем в далёкие края». Внезапно ведущий кричит: «Контролёр!». «Билетики» останавливаются на месте, а пассажиры стараются встать впереди «билетиков» (ища пару). Ведущий тем временем старается опередить кого-то и занять пустое место. Оставшийся без места становится ведущим.

«Часики» Играть могут 10-15 человек. Ребята уже должны уметь прыгать через длинную скакалку, которую крутят два человека.

Все игроки хором говорят: «Тик-так! Тик-так!». Двое водящих, поймав ритм «тиканья», крутят скакалку. Дети встают друг за другом и по очереди прыгают через скакалку. Первый прыгает один раз, второй два, третий три и т.д. Закончив прыгать, игрок бежит и встает в конец «очереди». Как только кто-то ошибется, то он меняется местами с водящим и крутит скакалку. Причем ошибка – это не только задеть за скакалку. Если прыгнул не то количество раз, это тоже ошибка. После смены водящих счет начинается сначала. Первый в «очереди» прыгает один раз, второй два и т.д.

«Девятый вал» Очень похожа на игру «Змейка, но с другим сюжетом. Двое водящих раскачивают веревку, делая «волны». Веревка в покое – это «штиль», дальше водящие считают до девяти. При этом на каждый счет все увеличивают и увеличивают амплитуду

«волн». Все остальные игроки через скакалку перепрыгивают. Когда волны становятся достаточно высокими, то их можно не только перепрыгивать, но и «подныривать» под «волну» снизу. Главное, чтобы скакалка не задела. Тот, кого зацепит веревкой, выходит из игры.

«Кегли» Игра очень простая. На земле или на асфальте чертят две линии. На одной выставляют кегли, другая отмечает, откуда можно кидать мяч. Задача игроков – сбить мячом как можно больше кеглей. За сбитые кегли насчитывают очки. Если у вас нет кеглей, их с успехом заменяют пустые пластиковые бутылки. Можно расставлять кегли не по линии, а зигзагом или как в боулинге – треугольником.

«Фрисби» Для этой игры понадобится пластиковая или резиновая тарелка диаметром 50 см. Количество участников не ограничено. Расчерчивается старт и финиш (5-15 м), на последнем устанавливается «башня» (высота около 1 м). Она может быть построена из пластиковых бутылок, снега или других подручных материалов. Каждый игрок по очереди запускает фрисби пытаясь сбить башню. Выигрывает тот, кто попал в мишень 10 раз.

«Гуси-лебеди» На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2 — 3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки — это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» — «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка».

По сигналу — «Гуси-лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «Гуси-лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей».

Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, выносливость, координация, ловкость, мышление, реакция

Количество игроков: 4 и более

«Шишки, желуди, орехи» Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, мышление, реакция

Количество игроков: 7 и более

«Цель» Это интересная игра, развивающая ловкость, меткость и координацию. Дети стоят за линией круга. В центре круга — ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок.

Ведущий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, выносливость, координация, ловкость, меткость, реакция

Количество игроков: 3 и более

«Дай руку» Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, выносливость, ловкость, реакция

Количество игроков: 4 и более

«Цветник» В данной игре могут принимать участие от 5 и более человек. Местом ее проведения может быть парк или игровая площадка. В игре используется мяч.

Ведущий присваивает каждому игроку имя какого-нибудь цветка. Дети образуют круг, а ведущий встает внутри его и начинает рассказывать: «Сегодня я ходил в сад и видел там много цветов, но вот, к сожалению, ромашки там не нашел». В это время тот игрок, который был назван «ромашкой», должен откликнуться и сказать: «Нет, я там был!». Ведущий бросает ему в руки мячик. При этом, поймав мячик, он говорит: «Ромашка там была, а вот розы не было!». Тогда здесь откликается «роза» и так далее.

«Кабачи» В середине игровой площадки длиной 12—16 м ставится стойка высотой 1—1,5 м с подставкой, на которую сверху помещают мяч большого размера. От стойки на расстоянии 2—3 м проводится линия метания.

Игроки делятся на две команды по шесть-восемь человек и располагаются шеренгами у стартовых линий, начерченных по обоим концам площадки. Всадники сидят верхом на воображаемых лошадях (палки с изображением головы лошади), у каждого в руках мяч малого размера.

Игрок первой команды скачет к линии метания, стараясь попасть мячом в большой мяч, помещенный на подставку стойки, после чего возвращается на свое место. В игру вступает первый игрок из второй команды и т. д. Каждый мяч, попавший в цель, дает команде одно очко.

Правила игры:

побеждает команда, набравшая большее количество очков;

переступить за линию метания запрещается.

Вариант игры: с целью усложнения игры ее можно проводить на время. В этом случае команды играют поочередно и побеждает та из них, которая в течение определенного времени наберет большее количество очков.

«Печки» На игровой площадке на одной линии недалеко друг от друга выкапывают ряд ямок-печек. Печки делают неглубокими, чтобы по ним мог прокатиться мячик. Количество печек соответствует количеству игроков.

Игроки становятся с двух сторон линии печек, каждый около своей печки. Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру.

Крайний игрок прокатывает мячик по печкам. Если мячик не остановился ни в одной из ямок, то второй крайний игрок катит его назад. Когда же мяч застрянет в чьей-либо печке, все участники игры стремительно разбегаются в разные стороны, а тот, в чьей печке оказался мяч, кидает его в одного из участников игры. Тот, в кого бросают, ловит мяч и бьет им другого игрока. При этом бросать надо с того места, где мяч достиг играющего. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к своим печкам. Тот, кто промахнулся, меняется печками с одним из крайних игроков и начинает игру сначала. За второй промах около печки «мазуна» проводят черту, а за третий промах

делают гнездо и сужают палочку-квочку. За каждый промах около печки втыкают палочку-цыпленка.

Когда у кого-нибудь наберется пять цыплят, их прячут, а хозяин квочки должен их найти и раздать остальным игрокам, то есть догнать и дотронуться палочкой. Все остальные игроки убегают от квочки. Игра начинается сначала.

Правила игры:

«салить» надо с места и только в ноги;

в конце игры хозяин квочки «салит» до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

«Пронеси мешочек» Дети делятся на две команды с помощью считалки и строятся в две колонны. На голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по дорожке шириной 25 см, обозначенной палками или веревками с двух сторон, сохранив при этом правильную осанку и не уронив мешочек. Выигрывает та команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание.

«Караси и щуки» По обе стороны спортивного зала проводятся прямые линии, за которыми, по договоренности, расположены «моря». «Щука» (водящий), которая назначается педагогом или выбирается с помощью считалки, находится в одной стороне зала за линией - в своем «море», а «караси» (остальные играющие) – в противоположной стороне зала за линией - в другом «море». По сигналу педагога: «Караси, в море!» «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «щука» их пытается поймать. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки – «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое, «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В корзинке «щука» не имеет права ловить «карасей». «Карась», нарушивший правила, то есть не пробежавший через «корзинку» или «запятнанный» «щучкой», считается пойманным. Выигрывают «караси», которых не смогла поймать «щука», и «щука», поймавшая наибольшее количество карасей.

«Аист на охоте» Дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, руки скрещены на груди. После слов ведущего «Аист на охоте» они отводят руки в стороны, пальцами рук сцепляются друг с другом и поднимают одну ногу, согнутую в колене к груди и медленно поворачивают голову влево, а затем вправо («высматривают добычу»). Побеждает тот, кто дольше всех сможет простоять на одной ноге, сохраняя красивую и правильную осанку.

«Съедобное-несъедобное»

Инвентарь: мяч.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: с водящим.

Развивает: реакцию.

Игроки выстраиваются в ряд перед ведущим. Ведущий кидает мяч каждому игроку по очереди, произнося при этом какое-либо слово. Если слово оказывается "съедобным" ("конфета", "молоко" и т.д.), то игрок должен ловить мяч, а если "несъедобным" ("горшок", "кирпич" и т.д.), то оттолкнуть его. Тот, кто ошибется (например, поймал "ботинок" или оттолкнул "арбуз") – меняется местами с водящим. Игра вызывает дружный смех, если незадачливый игрок ловит совсем неподходящий для еды предмет, например "трусы" или "соплю". А в некоторых случаях, раздосадованные неудачники стараются доказать, что можно и кошку съесть и поганку, хотя последнюю только один раз.

«Табун»

Инвентарь: нет.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 10-12.

Вид: с водящим.

Развивает: чувство команды, ловкость, быстроту.

Из участников выбираются 2-3 волка, один жеребец и несколько жеребят. Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг – загон. В середине круга находятся жеребята. Они издают звуки, имитирующие конское ржание. Вокруг загона ходит жеребец, охраняющий табун от нашествия волков. Волки пытаются разорвать круг и похитить жеребят. Если жеребец осалит неосторожного волка, то тот считается убитым. Игра продолжается до тех пор, пока жеребец не перебьет всех волков или волки не утащат в свое логово всех жеребят.

«Буйволы в загоне»

Инвентарь: нет.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 10.

Вид: командная.

Развивает: силу.

Из числа играющих выбираются 2 человека. Они - буйволы. Остальные игроки встают в круг и берутся за руки, образуя загон. Задача буйволов - вырваться из круга, с разбегу разорвав цепь. Если это им удаётся, буйволами становятся игроки, не сумевшие их удержать.

«Обезьяньи салки»

Инвентарь: нет.

Место проведения: открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 5-7.

Вид: с водящим.

Развивает: быстроту, реакцию, наблюдательность, артистизм.

Водящий по-обезьяньи подражает тому, кого он в данный момент преследует. Если преследуемый неожиданно поскачет на одной ноге, или присядет на корточки, или пустится в пляс, водящий обязан точно повторить его движения. В остальном правила аналогичны традиционным салкам.

Луна или солнце

Инвентарь: разделительная линия.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 10-12.

Вид: командная.

Развивает: силу.

Из числа играющих выбираются два игрока, которые становятся капитанами. Один капитан – "луна", другой – "солнце". К ним по одному подходят остальные игроки и тихо, чтобы не слышали другие, говорят, что он выбирает каждый из них: луну или солнце. После этого игрок присоединяется к соответствующей команде.

После раздела команды выстраиваются в колонны за своими капитанами обхватив стоящего впереди за талию, после чего стараются перетянуть другую команду за проведенную между ними черту. Команда, которой это удалось считается победившей. перетягивании.

Царь горы (Русская народная игра)

Инвентарь: нет.

Место проведения: снежная (песчаная и т.д) горка.

Минимальное количество игроков: 4.

Вид: с водящим.

Развивает: ловкость, координацию, силу.

Правила игры предельно просты. Каждый игрок старается первым взобраться на вершину горы и стать ее царем, а тот, кому это удастся, должен пытаться удержаться в этой роли как можно дольше, отпихивая и сталкивая вниз конкурентов. Сами конкуренты часто облегчают задачу царю, схватываясь между собой. Игра сразу же превращается в шумную азартную свалку и обычно ведется до тех пор, пока у игроков не иссякнут силы.

Кот и мыши (русская народная игра)

Инвентарь: нет.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 10.

Вид: с водящим.

Развивает: ловкость, быстроту, взаимовыручку.

Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся кот, другой – мышь, причем кот находится вне круга, а мышь в самом круге. Задача кота поймать мышь, при этом играющие пытаются всячески помешать коту проникнуть в круг, давая в свою очередь мышке свободный проход.

Когда коту удастся поймать мышь, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих.

12 палочек

Инвентарь: 12 недлинных палочек (размером с авторучку), и дощечка-качели, для их подбрасывания

Место проведения: открытая площадка, двор

Минимальное количество игроков: 4

Вид: с водящим

Развивает: быстроту, ловкость

Дощечку кладут на небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. Все играющие собираются около этих качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись.

Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Водящий подбирает и укладывает палочки обратно на качели строго по одной.

Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к качелям и вновь разбить палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся.

Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

Поезд

Инвентарь: стулья или круги, начерченные на земле. Количество – на одного меньше числа играющих.

Место проведения: просторная комната, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 7-8.

Вид: с водящим.

Развивает: реакцию, ловкость, скорость.

Выбирают одного водящего. Он – паровоз. Остальные – вагоны. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. У паровоза своего депо нет. Он идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

В "домашнем" варианте в качестве депо можно использовать стулья. Кому стульев не хватило, тот и водит.

Найди платок

Инвентарь: платок.

Место проведения: просторная комната, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 5-7.

Вид: с водящим.

Развивает: наблюдательность.

Закрывают глаза, а водящий в это время прячет платок на определенной ограниченной территории. Спрятав его водящий говорит: "Платок отдыхает".

Играющие пытаются отыскать платок, а ведущий их направляет, говоря "тепло", если кто-то из игроков к платку приближается и "холодно", если они начинают удаляться. Нашедший платок должен незаметно его подобрать и осалить им кого-то из игроков. Осаленный становится новым ведущим.

Козел

Инвентарь: мяч.

Место проведения: площадка перед высокой стеной без окон.

Минимальное количество игроков: 3-5.

Вид: индивидуальная.

Развивает: координацию.

Популярная российская дворовая игра.

Ничего общего с "козлом" карточным игра не имеет. Для игры необходим мяч и высокая стенка, желательно глухая, без окон. Играющие выстраиваются в очередь. По мячу бьют ногой так, что бы он ударился об стену, и затем, на отскоке, ударивший должен через него перепрыгнуть. Перепрыгнувший бежит в конец очереди и по мячу бьет следующий игрок. И т.д. Перед перепрыгиванием допускается только одно касание мяча земли. Игрок, не сумевший перепрыгнуть мяч, набирает штрафную букву из слова "козел". Сначала "К", потом "О" и т.д. пока кто-то не соберет все буквы. Тот, кто первый собрал все штрафные буквы слова, считается козлом.

Вышибалы

Инвентарь: мяч.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: командная.

Развивает: тактические навыки, общефизический эффект.

Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра.

Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться.

Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен вернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

Картошка

Инвентарь: мяч.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: с водящим.

Развивает: общефизический эффект, тактические навыки.

Играют волейбольным мячом. Количество играющих от 5 человек. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет.

Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удастся, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил.

В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, а его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру.

Штандер-стоп

Инвентарь: мяч

Место проведения: открытая площадка, двор

Минимальное количество игроков: 5

Вид: с водящим

Развивает: ловкость, координацию, глазомер

Мяч подбрасывается вверх кем-то из игроков, и пока он летит игроки разбегаются. Как только мяч пойман водящим (не важно с лета или с отскока от земли), поймавший кричит "Штандер - стоп!" (у нас, если не ошибаюсь, кричали "Черевички - стоп" прим. авт.) и все игроки должны замереть на месте. Затем водящий должен назвать количество шагов до того или иного игрока и подойти к нему на указанное количество. Чем точнее определяется расстояние, тем ближе ведущий оказывается к игроку.

Существовало несколько разновидностей шагов, в которых велось определение расстояния. Обычные, лилипутские (делались поочередным приставлением пятки одной стопы вплотную к носку другой), и великанские (можно было делать длинный шаг-прыжок). После этого водящий старается попасть мячом в этого игрока. Если тот уворачивается (или ловит мяч) или водящий промахивается, все разбегаются еще дальше, пока водящий снова не догонит мяч и не выкрикнет "Штандер – стоп!". Если бросок удачен, то водящий меняется ролями с осаленным игроком и игра начинается опять с подбрасывания мяча.

Чаще всего игровая площадка имела разумное ограничение по размерам и покидать ее пределы игрокам воспрещалось. Иногда целью игры было достижение "домика", который располагался на другом конце площадки. Игрока, укрывшегося в "домике" нельзя было осаливать.

Стрелок

Инвентарь: мяч, разметка.

Место проведения: спортзал, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 6-8.

Вид: с водящим.

Развивает: меткость, быстроту, ловкость.

На земле, на расстоянии 10-15 метров друг от друга проводят две черты, между которыми чертится круг диаметром около 2 м. Один из игроков выбирается на роль стрелка и с мячом в руках становится в круге. По сигналу остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой, а стрелок старается попасть в них мячом. Как только ему это удастся, он меняется с выбитым игроком ролями.

Собачки

Инвентарь: мяч.

Место проведения: водоем с обширной отмелью.

Минимальное количество игроков: 4.

Вид: с водящим.

Развивает: тактические навыки, координацию.

Водящий ("собачка"), старается отнять мяч у остальных игроков или перехватить их передачи. Если собачка завладела мячом, то она меняется местами с тем, у кого мяч отобран. Если игроков больше 6-7 человек, то собачке может быть несколько. Идеальное сочетание: 1 собачка на 3-4 игрока.

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 – послать, 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, Парам)

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 смотрит 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 детей. 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 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 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".

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 садится на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

Зайка

Играющие, став в круг, поют и приплясывают, а Зайка посреди круга выполняет движениями все то, о чем поется в песне.

Зайка, поскачи!

Серенькой, попляши!

Кружком, бочком повернись,

Кружком, бочком повернись!

Зайка, поскачи!

Серенькой, попляши!

Держав себя за бочки,

Вот так, так, так!

Зайка – во ладоши,
Серенькой во ладоши!
Кружком, бочком повернись,
Вот так, так, так!
Города здесь крепкие,
Закрепы железные!

Кружком, бочком повернись,
Вот так, так, так!
Есть зайцу, где выскочить,
Серенькому выбежать!
Кружком, бочком повернись,
Вот так, так, так!

Заяц приседает, переворачивается, совершает другие отвлекающие «пируэты» – и убегает из круга. Мешают ему не всерьез, с тем, чтобы следом за ним показал свое искусство в ловкости и быстроте другой Зайка.

Плетень

Это одна из самых красивых хороводных игр. Все берутся за руки и поют:

Заплетися плетень, заплетися;

Ты завейся труба, золотая;

Завернися, камка кружчатая!

Из-за гор девица утей выгоняла:

Тига, утушка, домой,

Тига, серая, домой!

Я сама гуськом,

Сама сереньким.

Ой свет, сера утица!

Потопила малых детушек

И в меду, и в патоке,

И во явстве сахарном.

Я старым старикам –

Киселя с молоком;

Молодым молодкам –

Шелковую плетку,

А красным девицам –

Белил да румян.

Расплетися плетень, расплетися;

Ты развейся, труба золотая;

Развернися, камка кружчатая!

Из-за гор девица утей выгоняла,

Тига, утушка, домой,

Тига, серая, домой!

Я сама гуськом,

Сама сереньким.

Ой, свет, сера утица!

Вынимала малых детушек

Из меду, из патоки,

Из явств сахарных.

При пении делают самые разнообразные фигуры. Например:

1. При пении первой половины песни хороводница ведет всех играющих «сквозь» последнюю пару и потом кругами обходит ее так, что последняя пара составляет средоточие, вокруг которого все проходят последовательными кругами и в конце концов тесно стоят многими кольцами. При пении второй половины песни хороводница «расплетает» играющих.

2. Три пары становятся отдельно, и вокруг них хороводница обводит играющих переплетом.

3. Хоровод проходит «сквозь» последнюю пару, потом «сквозь» третью, пятую, седьмую и т.д.

Платок

Все играющие, кроме одного, взявшись за руки, становятся в кружок. Оставшийся обегает позади круга и бросает платок за одним из игроков; тот должен схватить платок, погнаться за бросившим и накинуть платок ему на шею, прежде чем тот успеет три раза обежать круг и вскочить в него. Если успеет, то первый снова должен встать вне круга, бросит платок и убегать; если же не успеет, то первый становится на место второго, а второй остается за кругом и продолжает игру.

Танец-игра «Веселый хоровод»

(Муз. В. Рихтера)

(Сборник «Праздники в детском саду» под редакцией М.А Михайловой).

Дети выбирают ведущего. Он становится в центр круга. Держась за руки, играющие двигаются простым шагом в правую сторону, ведущий идет им навстречу, поют текст:

Звонит веселый хоровод,

Все шире круг у нас,

И тот, кто в этот круг войдет,
Станцует нам сейчас.

Дети останавливаются, хлопают и поют:

Тра-ля-ля-ля-ля

Ля-ля-ля и т.д. до конца фразы.

Ведущий исполняет движения, которые за ним на повтор музыки повторяют все дети.

Движения могут быть различными, в зависимости от фантазии ведущего: подскоки, приседание, повороты и т.д. При повторе игры – выбирается новый ведущий.

«Близнецы»
«Морские сети»
«Серый зайка»
«Я – бабочка, а я – цветок»
«Три, тринадцать, тридцать»
«Буйволы в загоны»
«Озорной колокольчик»
«Охота на волка»
«Дай руку»
«Кувшинчик»
«Король-королевич»
«Большой мяч»
«Печки»
«Чиж»
«Горелки»
«Пчелки и ласточки»
«Караси и щуки»
«Аист на охоте»
«Часики»
«Подсечка»
«Запретное движение»
«Шишки, жёлуди, орехи»
«Жадный повар»
«Единоборство»
«Камешек»
«Усатый сом»
«Весёлый хоровод»
«Жених ищет невесту»
«Радио-розыск»
«Стрелки»
«Наседка и коршун»
«Карабас-Барабас»