

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ «Ростиловская школа»
протокол от 29.08.2024 №1

Согласовано с Управляющим советом
МБОУ «Ростиловская школа»
Протокол от 29.08.2024 №1

Утверждаю
и.о. директора МБОУ «Ростиловская школа»
/А.Н.Курзенёва
Приказ от 29.08.2024 № 165



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Грязовецкого муниципального района Вологодской области
«Ростиловская школа»

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 1 класса

Учитель: Молчанова Е.В.

д.Ростилово
2024г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».
2. Содержание программы с указанием форм ее организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 1 класса составлена на основе нормативных документов, состоит из нескольких модулей и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Учебный план МБОУ «Ростиловская школа»;
3. Концепции модернизации Российского образования;
4. Концепции содержания непрерывного образования;
5. Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Срок реализации: 1 год.

Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем.

Целью программы является:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий: игры, товарищеские встречи, соревнования. Форма очная с применением дистанционных технологий.

Методы контроля: участие в товарищеских встречах, соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности (секции) «Подвижные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

В соответствии с учебным планом на занятие внеурочной деятельности «Подвижные игры» отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

Программа соответствует федеральному компоненту ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования

Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности.

Содержание внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и

профессиональной деятельности. В процессе освоения программы у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

1. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные УУД:

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».
2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.
3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

Регулятивные УУД:

1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе и жизненных ситуациях.
3. Определять цель учебной деятельности с помощью самостоятельно.
4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
5. Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.
6. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.

7. Использовать в работе литературу, инструменты, приборы.
8. Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.
2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;
отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.
3. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.)
4. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.
5. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

Коммуникативные УУД;

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
6. Критично относиться к своему мнению
7. Понимать точку зрения другого
8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

Контроль освоения программы.

Программа предполагает текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль реализуется через участие в подвижных играх.

Итоговый контроль спортивный праздник в конце учебного года.

Оценка результатов освоения программы

- умение играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- понимание о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- знания о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- понимание об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- определять причины травматизма и правила его предупреждения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

2.Содержание рабочей программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”,

“Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», орудия с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

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.

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 – 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, 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 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 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 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 попадаетеся, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

Переездной конь

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

12 палочек

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

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

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

Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)

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

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

Наседка и коршун

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

Игры для детей зимой

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 перебежать всей команде одновременно, или по желанию, кто когда хочет, тогда и бежит. Это сильно усложняет задачу «стрелков», т. к., потратив снежки на первых перебегающих, они могут не успеть сделать новые для следующих перебежчиков.

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

Передачи

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

Перетяжки

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

Под обстрелом

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

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

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

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

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

Подбрось поймай

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

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

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	6
3	Подвижные игры	14
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	4

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)				
1	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые	Формирование понятий о мире движений, их

			упражнения	роли в сохранении здоровья
2	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти
3	3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» «Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	5	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи
Народные игры (6 часов)				
7	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;
9	3	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты
10	4	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
11	5	Русская народная	Правила игры.	развитие

		игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Проведение игры.	ловкости, быстроты, внимания
12	6	Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры (14 часов)				
13	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
14	3	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.
15	4	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений
16	5	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
17	6	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств
18	7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
19	8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств

		полоскам»		
20	9	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
21	10	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
22	11	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
23	12	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости
24	13	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
25	14	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
26	15	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений
Спортивные игры				
27	1	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств
28	2	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
29	3	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
Спортивные праздники				
30	1	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости
31	2	Олимпийские	Эстафеты с	Развитие силы и

		игры	предметами	ловкости
32	3	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
33	4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты