

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)**

**«Олимпийские надежды»
1-4 класс**

2017-2018 учебный год

Составитель: Беляева Елена Вячеславовна, учитель физической культуры

Магнитогорск 2017

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование внеурочной деятельности
4. Календарно-тематическое планирование курса
5. Результативность курса внеурочной деятельности
6. Методическое обеспечение

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

<i>Личностные:</i>	✓ целостный, социально ориентированный взгляд на мир; ✓ способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности; ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
<i>Метапредметные:</i>	Регулятивные УУД: ✓ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; ✓ планирование общей цели и пути её достижения; ✓ распределение функций и ролей в совместной деятельности; ✓ конструктивное разрешение конфликтов; ✓ осуществление взаимного контроля; ✓ оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов; ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; ✓ адекватно воспринимать предложения товарищей, родителей и других людей; ✓ различать способ и результат действия. Познавательные УУД: ✓ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; ✓ перерабатывать полученную информацию, делать выводы; ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; ✓ устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные УУД: ✓ взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); ✓ адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач; ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; ✓ формулировать собственное мнение и позицию; ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе

<i>Предметные:</i>	✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; ✓ овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; ✓ выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения; ✓ выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.
<i>Оздоровительные:</i>	✓ Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. ✓ двигательная подготовленность как важный компонент здоровья обучающихся; ✓ развитие физических способностей; ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни; ✓ развитие психических и нравственных качеств; ✓ повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности; ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместно с учителем выполнение алгоритма - это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры- это только важное средство воспитания, значение их шире- это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «подвижные игры» вошли:

Народные игры распространенные в России в последнее столетия, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил, и психологических качеств выработке таких свойств как быстрота реакции, ловкость, сообразительность, выносливость, внимания, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Простые и усложненные игры- догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

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

3. Игры с быстрым нахождением своего места- игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Содержание учебного курса для обучающихся 1 «а», 1 «б» классов

<i>№</i>	<i>Название игры</i>	<i>Описание игры</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>
1.	«Здоровый образ жизни»-теория «Мяч по кругу»	Проведение инструктажа по ТБ на занятиях внеурочной деятельности Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
2.	«Шаги»	Чертится круг диаметром 1,5-2 метра, в который помещаются все участники, водящий подбрасывает мяч как можно выше и бежит дальше от круга, тот из игроков, кому удалось поймать мяч, кричит “стоп” и назначает количество шагов до водящего (шаги могут быть самые разнообразные и в разном количестве, например, 2 “гиганта” и “5 “лилипутов”), если ему после выполнения назначенных шагов удастся дотронуться до водящего, он сам становится водящим.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
3.	«Картошка»	Игроки, став в круг перекидывают мяч друг-другу (ловят или отбивают как в игре “волейбол”), тот кто пропускает или роняет мяч становится “картошкой” – садится на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом. Если мяч после удара по “картошке” падает на землю, то он не считается пропущенным и игра возобновляется, если “картошке” удастся поймать мяч (наподобие “свечи”), то “картошкой” становится потерявший мяч, а остальные игроки выходят из круга.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
4.	«Собачка»	Игроки встают в круг, и перебрасывают мяч друг другу, задача “собачки” – завладеть мячом, потерявший мяч сам становится “собачкой”. Это ограниченный перечень игр с мячом, его можно дополнить классическими играми в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол – отечественное детище для малышей (вариант волейбола, где мяч не отбивается, а ловится)	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
5.	«Выше ноги от земли»	Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (сидят, виснут на деревьях и т.д.) Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
6.	«Двенадцать палочек»	Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.	
7.	«Катание яиц»	Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
8.	«Чижик»	Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
9.	«Поймай рыбку»	Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "брედень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
10.	«Пустое место»	В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах: • водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу; • во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге; • если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
11.	«Городки»	Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если	Спортивно-оздоровительная деятельность

		игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему. Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков	Игровая деятельность
12.	«Пятнашки»	Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать: • новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал; • если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
13.	«Волк и овцы»	Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
14.	«Намотай ленту»	Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
15.	«Лапта»	Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбежать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры —	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		борьба за город.	
16.	«Без соли соль»	Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посреди игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с вытянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
17.	Повторный инструктаж «Чет- нечет»	Проведение инструктажа по ТБ при проведении подвижных игр Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
18.	«Серый волк»	Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают: <i>Щипу, щипу, щипу по ягоду, По черную смородинку: Батюшке в ставчик, Матушке в рукавчик, Серому волку — Травки на лопату. Дай бог умыться, Дай бог убраться, Дай бог бежать!</i> После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
19.	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.	
20.	«Цепи кованы»	2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
21.	Беседа «Нарушение осанки» «Змейка на асфальте»	Беседа про причины нарушения осанки. Упражнения укрепляющего характера. Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
22.	«Платок»	Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обегать круг 3 раза. Если ведущий успевает обегать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
23.	«Кто боится колдуна?»	На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Бойтесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
24.	«Море волнуется....»	Вода стоит спиной к игрокам, которые выделывают всевозможные пазы изображая различные фигуры в движении и произносит слова : “Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте замри”, затем оборачивается, тот кто не успел замереть или пошевелился первый становится водящим. “ ”Тише едешь...” – один из вариантов “морских фигур”, водящий становится на одной стороне игрового поля, игроки в другом ее конце, вода отворачивается и произносит: “Тише едешь – дальше будешь, раз, два, три, стоп” и оборачивается, игроки, которые в этот момент бегут к водящему, должны замереть, тот, кто не успел вовремя остановиться возвращается к стартовой черте. Победитель, первый достигший воды, сам становится водой. Весь интерес заключается в том, что фраза может быть как угодно обрезана (вносится элемент неожиданности), но последним словом все равно должно	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		оставаться “стоп”, только после него вода может обернуться.	
25.	«Лучники»	Для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
26.	«Домики»	Рисуются кружки-домики, ровно на один меньше количества игроков, вода обходит домики собирая игроков в цепочку и уводит их подальше, при этом рассказывая куда их ведет, после команды “по домам” все бросаются обратно и тот игрок, кому не досталось домика, становится водящим. Присказка “Пошли погулять гномики, оставили свои домики: гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), пошли они в лес, да заблудились, долго-долго ходили, (далее по вкусу)” затем следует неожиданная команда “по домам” в любом месте рассказа – развивает внимание и реакцию	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
27.	«Камнепад»	Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
28.	«Шаровки»	Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шарiku шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шарiku, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
29.	«Горелки»	Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну. Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны. Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
30.	«Штандер»	Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих. Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих. Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры. Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.	
31.	«Рыбки»	Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полутораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
32.	«Бабки»	Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку. В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м. Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков. Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
33.	«Казак-разбойники»	Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники. Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом. Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		пленных. Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленные можно разбить на пары или на группы – это усложнит игру. Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.	
34.	«Вышибалы»	Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача – выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков. а) вышибалой становится “выбитый” или вновь прибывшие игроков) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана “свечка”, что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле. с) если предыдущие варианты широко известны, то с этим я столкнулась только однажды – в пионерском лагере. Игроков должно быть достаточно много – не менее 4-5 в каждой из двух команд. В каждой команде – один вышибала (В) и остальные игроки (И) на поле размещаются следующим образом: Каждая из команд поочередно владеет мячом и вышибает игроков противника, выбитые игроки из категории игроков переходят в категорию вышибал, то есть выходят за границы поля, завладеть чужим мячом может только игрок, поймавший “свечку” (мяч пойманный с земли “свечкой” не считается, игрок поймавший такой мяч переходит к вышибалам). Побеждает та команда, в которой еще остались игроки, они же и начинают следующий кон.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

Содержание учебного курса для обучающихся 2 «а», 2 «б» классов

<i>№</i>	<i>Название игры</i>	<i>Описание игры</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>
1.	Профилактика травматизма. «Третий лишний»	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
2.	«Бег с шариком» «Нас не слышно и не видно»	Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая. Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
3.	«Ворота» «Чужая палочка»	Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Ворота» произносят: Наши ворота Пропускают не всегда! Первый раз прощается, Второй запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами». Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
4.	«Белки, шишки и орехи»	Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

	«С кочки на кочку»	местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все. Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.	
5.	«Мишень» «Без пары»	Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень. Взявшись за руки, дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
6.	«Веревочка» «Плетень»	Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим. Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами: Раз, два, три, четыре. Выполнять должны приказ- Нет, конечно, в целом мире Дружбы крепче, чем у нас! По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
7.	«Кто больше» «Успевай, не зевай»	Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок. Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например, когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
8.	Личная гигиена «День и ночь»	Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Играющих делят на две команды, которые становятся в две	Познавательная деятельность Спортивно-

	«Космонавты»	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. Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: "Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" После этих слов все бегут к ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете.	деятельность
12.	«Летающий мяч» «Два Мороза»	Игра включает в себя упражнения для развития силы. Переброска мяча производится в положении сидя между учащимися, расположенными в произвольном порядке командами. Побеждает команда, которая реже роняла мяч. На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посередине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пустится?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!" После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
13.	«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 становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

	«Цель»	ведущего. 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 бегают, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.	
14.	«Удочка» «Мяч соседу»	Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку. Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. -Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. -Задание ведущего – тронуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
15.	«Попрыгунчики-воробушки» «Защити башню»	Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала. Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
16.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке! «Удержи шарик»	Беседа о пользе утренней зарядки. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Дети делятся на пары. Для каждой пары чертится круг диаметром 1м. Игроки встают в этот круг, им дается воздушный шарик. Они должны, не выходя из круга, дуть на шарик так, чтобы он поднимался и опускался над ними и над границами их круга. Нельзя «поправлять» траекторию полета шарика руками. Выигрывает та пара, которая сможет продержаться дольше всех	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

17.	Инструктаж по ТБ «Британский бульдог»	Профилактика травматизма. Дети назначают двух ловцов («бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные – с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».	Познавательная деятельность Спортивно- оздоровительная деятельность Игровая деятельность
18.	«Бездомный заяц» «Белые медведи»	Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь» Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат» Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих, «медведь» Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат» Когда будут переловлены все «медвежата» - игра заканчивается Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем» Примечание Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь» При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки	Спортивно- оздоровительная деятельность Игровая деятельность
19.	«Пустое место»	Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки – это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную Встретившись, они здороваются и продолжают бежать	Спортивно- оздоровительная деятельность Игровая деятельность

	«Отгадай, чей голосок»	дальше, стараясь наперегонки занять свободное место Кому первому это удастся – остается на этом месте, а второй становится водящим. Играющие, взявшись за руки, встают в круг Стоящему в кругу водящему, завязывают глаза шарфом Все идут по кругу в одну сторону, напевая: «Вот построили мы круг, Повернемся вместе вдруг.» Все поворачиваются и идут в другую сторону, говоря: «А как скажем: «скок-скок-скок», Отгадай, чей голосок?» Слова «скок-скок-скок» говорит только один игрок Если водящему удастся отгадать чей это голос, он меняется местами с этим игроком	
20.	«Часы» «Три, тринадцать, тридцать»	Все хором произносят: «Тик-так, тик-так» Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме Остальные по очереди прыгают через скакалку Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете – меняется с одним из игроков, крутящих скакалку. Участники заранее договариваются - какое из чисел – какое действие обозначает Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук Водящий называет определенное число – участники должны быстро выполнить соответствующее действие Водящий может называть числа в любом порядке Игрок, допустивший ошибку, отходит на один шаг назад и там продолжает игру Выигрывает тот, кто по окончании игры останется на исходной позиции	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
21.	«Воздушная цель» «Салки Чай-чай-выручай!»	Играющие становятся в круг с теннисными мячами в руках. В центр встает ведущий с баскетбольным (волейбольным) мячом. По сигналу ведущий подбрасывает мяч высоко вверх. Игроки стараются попасть мячиками в летящую цель. Примечание В ходе игры метаящим мячи не разрешается заступать ногой за черту - попадание не засчитается. Игроки определяют границы игровой зоны, за нельзя забегать. Тот, кого осалили, должен остановиться и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить может любой из участников, просто дотронувшись до осаленного. Салка может передать свою роль другому только, когда догонит всех участников и их при этом никто не выручит.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
22.	«Хвост дракона»	Игроки строятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего, образуя дракона. Первый игрок - «голова» пытается поймать последнего-«хвост», при этом остальные не должны расцепляться.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая

	«Болтающийся вагон»	Когда первый игрок поймает последнего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию. Игра начинается сначала. Участники делятся на группы по три и более человек - "поезда". Двое человек остаются и становятся "болтающимися вагонами". "Болтающиеся вагоны" стараются прицепиться к поезду. "Поезд", совершая резкие повороты, мешает прицепиться к себе "болтающемуся вагону". Если "болтающийся вагон" прицепляется, его место занимает игрок "голова поезда".	деятельность
23.	«Шапка-невидимка» «Кошка»	Игроки становятся в круг, смотря в затылок друг другу. Мячик ложится посередине сформировавшегося круга. Игроки начинают передавать шапку (каждый передает ее впереди стоящему соседу). Если кто-то из игроков решает, что впереди стоящему игроку пора стать невидимкой, то он надевает на него шапку со словами "Берегись невидимки!". После этого все игроки разбегаются, а невидимка бежит за мячом. Когда невидимка взял в руки мяч, он кричит: "Стоять, ни с места!" и остальные игроки обязаны остановиться. Когда все игроки остановились, невидимка должен попасть мячом по кому-нибудь. Если же невидимка попал, то он снимает шапку и убегает, а новый невидимка бежит за мячом и также старается попасть по кому-нибудь. Так игроки меняются до тех пор, пока кто-нибудь не промахнется. Если какой-нибудь невидимка промахнулся, то игра начинается заново. Дети собираются на просторном месте. Участники выбирают из своей среды одного, отличающегося ловкостью и проворством, и поручают ему роль кошки. Кошка должна хорошо спрятаться, чтобы быть не замеченной товарищами. По сигналу остальные дети разбегаются во все стороны для разыскания кошки. Кошка тем временем мяукает и быстро прячется в другое место, чтобы её не заметили товарищи. Игру продолжают до тех пор, пока кошка не будет найдена, тогда по жребию вновь назначают другую кошку и игру ведут до тех пор, пока дети не устанут или не потеряют к ней интереса.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
24.	«Золотые ворота»	В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		«Воротики» произносят: Золотые ворота Пропускают не всегда! Первый раз прощается, Второй запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».	
25.	«Охота» «Карельские салки»	На карточках пишутся имена участников игры. Карточки перетасовываются и раздаются игрокам. После включения музыки каждый игрок, танцуя, следит как можно незаметнее, за своей целью (добычей). После выключения музыки цель "добыча" должна быть схвачена игроком (охотником) После этого карточки могут быть собраны, перетасованы и игра может начаться снова. Игроки разбиваются на пары и выбирают ведущую пару с помощью считалок. Игроки договариваются о границах игровой зоны, дальше которой не выходят (кто выйдет - становится водящим). Один игрок садится на санки (седок), а второй (олень) таскает санки с седоком с целью убежать от водящей пары. Ведущая пара старается догнать любую другую пару и осалить ее (саливать может только седок и только другого седока). Как только седок ведущей пары осаливает другого седока, так пара с осаленным игроком становится ведущей. Примечания Седокам запрещается касаться ногами снега (т.е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
26.	Беседа «Нарушение осанки» «Путаница»	Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений Выбирается ведущий и отворачивается от остальных игроков, чтобы не подсматривал. Игроки становятся в круг и берутся за руки. После этого, стараются запутаться как можно сильнее, не разрывая рук. Когда игроки достаточно запутались - они сообщают об этом ведущему. Ведущий распутывает запутанных игроков. Первый распутанный игрок является ведущим в следующем кону.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
27.	Беседа «Здоровый образ жизни»	. Профилактика травматизма	Познавательная деятельность

	«Ловля парами»	Площадка (волейбольная или поменьше), ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный игрок отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще одного бегающего по площадке. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных игроков. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один непопанный игрок. Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки и вырваться после того, когда ловцы сомкнули руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманного игрока отпускают. Если правила нарушили бегающие игроки, они считаются пойманными.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
28	«Дракончики» «Поезда»	Все игроки — «дракончики». Они берутся за руки, образуя цепь. Один из игроков — «Большой дракон», он должен бежать, увлекая за собой всех остальных игроков, на бегу описывая разные фигуры: бегая по кругу, резко поворачивая, обегая вокруг деревьев или поставленных стульев, перепрыгивая через препятствия. Задача «Большого дракона» — вести игроков за собой змейкой. Он может даже закрутить ее вокруг крайнего игрока, затем раскрутить. В определенный момент «Большой дракон» может даже крикнуть: «Бегите!» На эту команду игроки разбегаются в разные стороны, а по команде: «Дракончики!» — они снова встают в цепочку. Те игроки, которые во время выполнения движений отпустили руки, выбывают из игры. Особые замечания: игроки должны крепко держаться за руки, чтобы змейка не распалась. «Большой дракон» не должен бежать слишком быстро. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий – паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – паровозом.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
29.	«Семь камней»	Для игры нужен мяч, например, футбольный или чуть меньшего размера, 7 плоских камешков (можно заменить их сплюснутыми крышками от лимонадных бутылок) и ровная площадка, асфальтированная или земляная - не важно. Рисуются два круга - один внутри другого. Кольцо, получившееся между большим и маленьким кругом, делят на шесть равных частей. На расстоянии 10 шагов рисуется линия, от которой совершается бросок (или катание, кому как удобно) мяча. 7 камней ставятся в стопку друг на друга в центре маленького круга.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		Все играющие делятся на две команды - водящие и играющие. Играющие отходят к линии и по очереди бросают/катают мяч по одному разу. Задача - сбить стопку камней. Если им не удастся сбить камни - играющие меняются ролями. Если же кому-нибудь удастся разбить стопку камней, то играющие разбегаются в разные стороны, а мяч остается у водящих. Разбитая стопка камней собирается в кучку в маленьком кругу. Теперь задача играющих - расставить все семь камней по одному в каждый из шести секторов кольца, и один в маленький круг. Задача водящих - не дать играющим выполнить свою задачу. Водящие могут выбивать играющих, кидая в них мяч. Если мяч попал в играющего - он выходит из игры. Если играющие расставляют все семь камней, то победа присуждается играющим, а игра начинается сначала, водящие остаются еще на одну игру водящими. Если же водящим удалось вывести из игры всех игроков играющей команды, то команды меняются местами.	
	«Белки на дереве»	Все играющие - белки, они должны стоять на дереве (на деревянных предметах) или держаться за дерево. Между деревьями бегают собаки - водящий. Белки прыгают, перебегают с дерева на дерево, а собака должна поймать (осалить) бегающих белок. Если ей это удалось, собака и белка меняются ролями. В игре есть условие: собака не должна трогать белок, которые находятся на дереве. В эту игру лучше всего играть в роще, где много деревьев, но растут они не плотно.	
30.	«Берег и река» «Водяной»	Эта игра требует от ребят внимательности. На земле чертят две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - река, а по краям - берег. Все ребята стоят на берегах. Ведущий подает команду: река, и все ребята прыгают в реку. По команде берег все выпрыгивают на берег. Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: берег, река, река, берег, река, река, река...» Если по команде берег кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды река оказались на берегу. Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Его можно поздравить и начать игру заново. Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: Дедушка водяной, Что сидишь ты под водой, Выгляни на чуточку, На одну минуточку. Круг останавливается. Водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

31.	«Воробьи и вороны» «Капканы»	На расстоянии 1-1,5 метра чертятся две параллельные линии. От них от меряется еще 4-5 метров, и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - домики. Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, т.е. на расстоянии 1-1,5 метров. Команд две, одна из них называется воробьи, а вторая - вороны. Ведущий встает между командами и называет слова: воробьи или вороны. Если ведущий сказал: вороны, то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать за вторую линию, т.е. спрятаться в домик. Все пойманные воробьи становятся воронами. Если ведущий говорит воробьи, то воробьи бегут и ловят ворон. Игра может продолжаться до тех пор, пока в одной команде не останется играющих. Или игра идет определенное количество раз, и тогда побеждает команда, в которой больше играющих. Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят - тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
32.	«Кот и мыши» «Лабиринт»	На расстоянии 10 метров чертят две линии: за одной - домик кота, за другой - домик мышей. Водящий - кот спит в своем домике, а мышата идут к нему со словами: Вышли мыши как-то раз Посмотреть который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири... (В этот момент мыши подходят к коту и даже могут его потрогать.) Вдруг раздался страшный звон. Побежали мыши вон. После слова вон кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом. Разновидность пятнашек. Играют не менее 11 человек. Два из них водящие – кошка и мышка. Участники стоят упорядоченно, расставив руки в стороны, лицом в одну сторону (образуя коридоры). По команде ведущего (либо хлопок, либо свисток) все участники поворачиваются обратно. Кошке и мышке разрешается бегать только по коридорам. Если кошка поймала мышку, то они меняются ролями, либо с кем-то из стоящих в лабиринте.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
33.	«Летучий голландец»	Игроки (10-30 человек) становятся в круг и берутся за руки. Одна пара человек бежит за кругом. Внезапно кто-то из них ударяет по сцепленным рукам кого-нибудь из круга. Пара, которую ударили по рукам, должна выскочить из круга и оббежать его вокруг, то же самое делает пара, которая	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		ударила, только бежит в противоположную сторону. Те двое, которые быстрее оббегут круг, занимают пустое место. Другие же остаются бегать за кругом. История повторяется	
34	Беседа «Здоровье в порядке-спасибо зарядке» «Вышибалы в квадрате»	Беседа про пользу ежедневными занятиями утренней гимнастики. Как самостоятельно составить комплекс обще-развивающих упражнений для утренней гимнастики. Учитель выбирает четырех водящих – это “волки”, остальные участники “быстроногие олени”. “Волки” делятся на две группы: два “волка” – “загонщики”, другие двое находятся в “засаде”. По сигналу учителя “олени” убегают от “волков” на другую сторону площадки. “Волки-загонщики” ловят “олений” по всей площадке, а “волки в засаде” – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных “олений”, после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается. Примечание: -количество перебежек и “волков” зависит от размеров площадки и от количества участников игры; -пойманные “олени” могут выбывать из игры и находиться в специально отведенном месте. В игру они встают тогда, когда выбирается новая группа “волков”; -“волки” выбираются из тех участников, которые не были осалены; -оценка ставится лучшей группе “волков” и тем “оленим”, которые не были пойманы за все время игры.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

Содержание учебного курса для обучающихся 3 «а», 3 «б» классов

<i>№</i>	<i>Название игры</i>	<i>Описание игры</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>
	Профилактика травматизма. “Щука”	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к водящему и вместе они селят следующего, последний осаленный игрок становится водящим. Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
2.	“Водяной” “Третий лишний”	Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами: “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”. Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
3.	“На золотом крыльце сидели...” “Кандалы”	Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царевич, король, королевич, сапожник, портной, ... Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке. (Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
4.	“Ворота” “Слон”	Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей. Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них, и “слон” пытается идти с этой ношей.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
5.	“Козел”	Игроки встают в круг, водят вокруг водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел король по лесу, по лесу, по лесу, нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу). Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, и ножками потопаем, потопаем, потопаем, и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

	«Лягушки и цапля»	глазами). Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. <u>Указания.</u> Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.	
6.	«Волк во рву» «Прыгуны»	Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Учитель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий. <u>Указания.</u> Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногами. На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок, «Зайка беленький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так, и ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать». <u>Указания:</u> прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов. <u>Усложнение:</u> во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

7.	«Лошади» «Птички и клетка»	На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - учитель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. <u>Указания:</u> успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни. Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
8.	«Северный и южный ветер» «Бой петухов»	Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется. Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо с крестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
9.	Профилактика травматизма. «Караси и щука»	Обучение приемам самостраховки на уроках физической культуры. Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок, изображающий её, вбегают в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.	
10.	Профилактика травматизма «Два Мороза»	. <i>Обучение приёмам самостраховки.</i> Перед детьми стоят два водящих, два Мороза. - Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится? Дети отвечают: - Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз. После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
11.	«Жар-птица» "Перетягивание вoзa"	Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков. Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
12.	«Плетень»	Играющие встают друг за другом в длинный ряд. На весь ряд растягивается веревка, которую каждый держит в руке. Все, приплясывая, идут за ведущим и поют: Вокруг берёзоньки идем, Кругом нас всё плетнём, Плеть-плеть плетена, Кругом ствола обведена. Вьётся плетень, плетётся, В поле, в лес волочётся. Расплетайся, плетень, расплеться, Золотой узелок, развяжись. Ведущий запутывает хоровод, пока не «завьёт плетень». Расплетают плетень под приговоры: Наряжен наряд- Из ста ребят, Все в один ряд, Вместе связаны стоят. Плетень, расплетайся, На берёзоньку завивайся. Затем ведущий бегом увлекает хоровод в поле, при этом он	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

	«Холсты»	петляет, делает круговые повороты, и кто не удержится на ногах, выбывает из игры. Двое играющих ребят становятся друг против друга на поставленные под ноги чурки. Берут обеими руками за концы жгут (веревку, палку). С возгласами: «Тяни холст, будет толст!»-тянут друг друга к себе, стараясь столкнуть с чурок. Проигравший тот, кто потеряет равновесие и коснется ногой земли.	
13.	«Петух» «Горелки»	Все играющие встают в круг и берутся за руки. Игроки идут по кругу, петух в кругу. Дети произносят потешку: Тух – тух Ту – ру – рух! Ходит по двору петух. Сам со шпорами, хвост с узорами. Во дворе стоит, громче всех кричит! Петух: Ку – ка – ре – ку! Все разбегаются, петух ловит детей, Пойманный становится петухом. Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперёд, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придётся водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребёнком, которого поймал. Другой из этой пары становится водящим <i>Косой, косой, Не ходи босой, А ходи обутой, Лапочки закутай, Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут, Не найдёт тебя медведь. Выходи, тебе гореть!</i>	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
14.	«Мы веселые ребята!»	На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку – несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят: Мы, весёлые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три – лови! После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок – дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении. После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

	«Бабка Ёжка»	В середину круга встает водящий — Бабка Ёжка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее: Бабка Ёжка Костяная Ножка С печки упала, Ногу сломала, А потом и говорит: - У меня нога болит. Пошла она на улицу Раздавила курицу. Пошла на базар Раздавила самовар. Бабка Ёжка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется — тот и замирает	
15.	«Невод» «Заяц без дома»	Двое из играющих— «рыбаки», остальные— «рыбки». «Рыбаки», взявшись за руки, ловят «рыбок», окружая их свободными руками. Пойманные «рыбки» присоединяются к «рыбакам» — «невод» увеличивается. Ловля «рыбок» продолжается до тех пор, пока не останутся две-три непойманные «рыбки». Играющие, кроме двух водящих, становятся парами лицом друг к другу, берутся за руки. Между парами становится третий— «зайчик». Один из водящих— «заяц», другой— «охотник». «Заяц», спасаясь от преследования, становится в середину пары, вытесняя находящегося там «зайчика». Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями. Через 2—3 мин руководитель меняет водящих. Вариант. Его можно применять, если играющих мало. Между играющими, взявшимися за руки, никто не стоит. В этом варианте убегает тот, к кому спиной стал водящий— «зайчик»	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
16.	Профилактика травматизма «Коршун, наседка и цыплята»	Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа). Все играющие, кроме одного выделенного водящего, становятся в колонну по одному, берут впереди стоящего за пояс. Головной игрок в колонне— «наседка», водящий— «коршун», остальные— «цыплята». «Коршун» старается поймать «цыпленка», находящегося позади всех. Игрок, изображающий «наседку», вытянув руки в стороны, препятствует «коршуну», охраняет преследуемого «цыпленка». Все «цыплята», не разъединяя рук, отбегают то влево, то вправо, помогая этим крайнему игроку уйти от «коршуна». Если за условленное время «цыпленок» не будет пойман, то охота «коршуна» считается неудачной. Разъединять руки нельзя. Роли игроков нужно менять. В игре не должно участвовать больше 10—12 человек.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
17.	Профилактика травматизма. «У медведя во бору»	<i>Обучение приемам самостраховки на уроках физической культуры</i> На площадке чертят две линии на расстоянии 6-8 метров друг от друга. За одной линией стоит водящий - «медведь», за	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная

		другой - «дом», в котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Все на нас глядит». На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей. Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».	деятельность Игровая деятельность
18.	«Краски» «Мышки»	Выбирается водящий - «монах» и ведущий - «продавец». Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за краской». Продавец: «За какой?». Монах: (называет любой цвет) «За голубой». Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси, да назад принеси!». «Монах» начинает игру с начала. Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет. Если догнал, то краска становится водящий, если нет, то краски загадываются вновь, и игра повторяется. Для игры выбираются два человека: один - «кошка», другой - «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру. Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки - «ворота». Задача «кошки» догнать (дотронуться рукой) «мышку». При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и чем могут помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, т.е. опустить, закрыть ворота. Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
19.	«Космонавты»	Количество играющих 20-40 чел. Место - зал, площадка. Перед игрой, по краям площадки, чертят 4-6 треугольников - ракетодромов. Внутри каждого из них рисуют круги - ракеты, но обязательно на несколько кругов меньше, чем играющих. Все ребята встают в круг в центре площадки. По сигналу руководителя дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят хором: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет! После этих слов, все бегут к "ракетодромам" и занимают места в "ракетах". Тот, кто не успел занять место, идёт в центр площадки. После этого игру повторяют. Правила: Начинать бег можно только после слова "нет". В "ракете" не могут быть два "космонавта" и право остаться в ней получает тот, кто первым встал внутрь круга.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		Стихотворение разучивают до начала игры. По краям площадки чертим 6-8 «ракетодомов». Внутри них чертят круги – ракеты, но общее количество «ракет» должно быть меньше, чем играющих. Все встают в центре площадки в круг, взявшись за руки, повторяют: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим – на такую полетим! Но в игре один секрет – Опоздавши места нет! «Статуя» На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру.	
20.	«Лев и коза» «Вытащи платок»	Все игроки, кроме двух, встают взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой – коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход. Когда льву удастся поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих. Играющие делятся на две равные команды, и выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии, а между ними проводится черта. У каждого игрока сзади за пояс заткнут небольшой платок. По жребию одна из команд становится водящей. Водящая команда стоит на месте. По сигналу игроки второй команды переходят за черту и двигаются вперед до крика "Огонь!". После этого они бегут обратно, а водящие стремятся их догнать, и вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями. Захватившая большее число платков команда считается победившей.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
21.	«Пятнашки маршем»	При подготовке играющих делят на две команды и располагают за линии старта на противоположных сторонах площадки. По команде руководителя одна из команд движется в шеренге к линии старта соперника. По неожиданному сигналу руководителя (в 3-5м от линии) команда поворачивает и убегает обратно. Игроки другой команды ловят убегающих. Запятнанные остаются на том месте где их запятнали. Догонявшей команде за каждого пойманного начисляется одно очко. После подсчёта очков команды меняются ролями, и игра продолжается. Правила: 1. Нельзя останавливаться без сигнала. 2. Нельзя переходить линию до сигнала. 3. Ловить убегающих можно только до линии старта. 4. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным. Мет. указания. Необходимо, чтобы	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

	«Бег за флажками»	играющие чётко маршировали и соблюдали равнение. Кол-во играющих 30-40 человек. Перед игрой, посередине площадки проводят две линии на расстоянии 2-3м. одна от другой. В этой зоне в шахматном порядке раскладывают флажки. Играющих распределяют на две команды, каждая из которых располагается напротив другой за линией. По сигналу игроки обеих команд быстро бегут к центру площадки и стараются собрать как можно больше флажков. Затем они возвращаются на свои места, строятся в шеренги и передают собранные флажки капитанам. За каждый флажок засчитывается одно очко. После этого флажки снова раскладывают, и игра повторяется. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Правила. 1. Каждый игрок может собрать любое количество флажков. 2. Отнимать флажки запрещается. 3. Нельзя забегать за флажками внутрь средней зоны.	
22.	Нападают пятерки» «Жмурки»	«Количество играющих - 15. Место - баскетбольная площадка. Перед игрой играющие распределяются на три пятёрки. Одна из команд получает баскетбольный мяч и занимает место в центре площадки, две другие располагаются у щитов. По сигналу владеющая мячом пятёрка начинает атаку на кольцо, защищаемое одной из двух команд. Если ей удаётся забросить мяч в кольцо, то она повторяет атаку, но уже на другое кольцо. И так продолжается до тех пор, пока одна из команд не перехватит мяч или нападающие его потеряют. Тогда в атаку на другое кольцо переходит команда, на чьё кольцо производилась атака, а нападавшие занимают место в обороне под щитом. Выигрывает команда, сумевшая в отведённое время набрать большее количество очков. В этой игре действуют правила, принятые в баскетболе. Водящему завязывают глаза и раскручивают его под стишок: - Кот, кот, где стоишь? - На мосту. - Что пьешь? - Пиво, квас. - Лови мышей, а не нас! (- Где стоишь? - Во дворе. - Что пьешь? - Квас. - Ищи три года нас!) Все разбегаются, а водящий старается их поймать. Играющие дразнят водящего: подбегают к нему близко, хлопают в ладоши, топают, кричат. Водящий, поймав игрока, должен на ощупь отгадать его. Первый пойманный и угаданный игрок теперь водит.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
23.	«Перелет» «Акция освобождения»	Участники игры рассаживаются на двух скамейках, стоящих напротив друг друга или просто выстраиваются в два ряда лицом друг к другу. Водящий располагается посередине. Каждый выбирает для себя название птицы и сообщает его водящему, причем двух одинаковых птиц быть не должно. Теперь водящему завязывают глаза. Он называет двух птиц и те должны поменяться местами, а водящий старается кого-то из них поймать. Пойманный становится водящим. В случае неудачи водящий называет другую пару. Образуют круг из стульев, для того чтобы ограничить перемещение игроков. Участник со связанными руками и	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		ногами (пленник) сидит в центре круга, образованного из стульев. Рядом с ним находится игрок с завязанными глазами (охранник). Остальные участники игры (освободители) пытаются освободить пленника, то есть пытаются развязать его. Охранник должен помешать. Задев любого участника, он выводит его из игры, тот должен уйти за круг стульев. Игрок, которому удастся освободить пленного и не быть пойманным, сам становится охранником в следующий раз.	
24.	«Жмурки с колокольчиком»	Играющие становятся в общий круг, держась за руки. Трое водящих - посередине круга. Круг медленно движется вправо или влево под хороводную песню. Посередине круга трое водящих - один ребенок удирает, в руках у него колокольчик, в который он время от времени звонит. Двое остальных детей ("жмурки") ловят его с завязанными глазами. Как только убегающий пойман, круг останавливается, выходит водить на смену другая тройка игроков (из тех, кто еще не водил), а прежняя тройка становится в общий круг, и игра начинается сначала.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
25.	«Найди свой дом»	Играющие делятся на две команды. Определяются две точки "дома". К примеру один "дом" берёза, другой - угол двора. Каждый из играющих завязывает глаза одному игроку команды-соперницы и трижды поворачивает его. Потом по сигналу все должны отыскать свой "дом", и какая команда соберётся раньше и полностью, та и выигрывает. Игроки одной команды могут переговариваться, братья за руки, советовать, сообща разыскивать свой "дом", помогать заблудившимся	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
26.	Личная гигиена. «Лисы и куры»	<i>Беседа «Что такое гигиена. Правила личной гигиены.»</i> Состязаются 2 команды. В составе каждой по 7-10 человек. В игре используются гимнастические скамейки или бревна, лежащие на земле (насесть). Игроки команды, начинающей игру первой, находятся вблизи наместов. Они изображают кур. Куры похлопывают крыльями, взлетают на наместы и слетают с них. Водящий игрок - лисица - из команды соперников находится несколько в стороне, в своем логове. По сигналу лисица незаметно подкрадывается к курятнику и старается схватить (запятнать) кур, не успевших вскочить на намест. Захваченную добычу лисица ведет в свое логово. Игра продолжается. Через определенное время команды меняются ролями. Победительницей признается команда, игроки которой меньше побывали в лапах лисицы.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
27.	Беседа «Коршун»	<i>Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений для укрепления осанки</i> Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные – цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова: <i>Вокруг коршуна хожу, По три денежки ношу, По копеечке, По совелочке.</i> Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встает, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		останавливается, спрашивает коршуна: - <i>Коришун, коришун, что ты делаешь?</i> - <i>Ямку рою.</i> - <i>На что тебе ямка?</i> - <i>Копеечку ищу.</i> - <i>На что тебе копеечка?</i> - <i>Иголочку куплю.</i> - <i>Зачем тебе иголочка?</i> - <i>Мешочек сшить.</i> - <i>Зачем тебе мешочек?</i> - <i>Камешки класть.</i> - <i>Зачем тебе камешки?</i> - <i>В твоих деток кидать.</i> - <i>За что?</i> - <i>Ко мне в огород лезят!</i> - <i>Ты бы делал забор выше,</i> <i>коли не умеешь, так лови их.</i> Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, злодей!». Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят. Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.	
28.	«Малечина – калечина» Играющие выбирают ведущего. Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20-30 см). Все произносят такие слова: <i>Малечина – калечина,</i> <i>Сколько часов</i> <i>Осталось до вечера,</i> <i>До зимнего?</i> После слов «до зимнего» дети ставят палочку на ладонь или на любой палец правой (левой) руки. Как только дети поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три.... Десять». Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет. Ведущий может давать разные задания: играющие, удерживая палку, должны ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево, вокруг себя. Дети должны разойтись по всей площадке и встать как можно дальше друг от друга, чтобы удобнее было держать равновесие для палочки. Вариант: для усложнения задания игрокам можно предложить удерживать одновременно две палочки на двух ладонях (на правой и на левой). «Шлепанки» Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Начинается игра с выбора водящего. Дети считают по порядку до пяти, пятый – водящий. Можно использовать считалку: <i>Петушок, петушок,</i> <i>Покажи свой кожушок.</i> <i>Кожушок горит огнем,</i> <i>Сколько перышек на нем?</i> <i>Раз, два, три, четыре, пять...</i>	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность	

		В конце игры подсчитывают, какой воробей принёс больше всех орехов в «гнездо». Его объявляют победителем и в награду отдают все орехи.	
30.	«Жабка»	Выбирается Жабка. Остальные рисуют круг и становятся на черту. Жабка выходит на середину круга, и с ней переговариваются: — <i>Зачем тебе, Жабка, четыре лапки?</i> — <i>Чтобы скакать по травке, вытянувши лапки.</i> — <i>Покажи, Жабка, как ты прыгаешь-скачешь.</i> — <i>А я этак и вот так!</i> И Жабка показывает, как она прыгает, а дети, стоящие на линии круга, поют: <i>Бода-бода-болабода, Живёт жабка у болота. Выпуча глаза, сидит, Громко-громко говорит:</i> — <i>Ква-квак, ква-квак, А я прыгаю вот так!</i> Жабка прыгает и пытается «осалить» одного из ребят. А дети, увёртываясь, бегают по линии круга. Кого Жабка коснётся, тот становится новой Жабкой. Вариант: После слов: "А я прыгаю вот так!" Жабка показывает какое-нибудь движение, которое все остальные должны повторить. Жабка выбирает того, кто лучше всех задание выполнил и тот становится новой Жабкой.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
	«Пахари и жнецы»	По краям игровой площадки чертят два круга: один обозначает «ниву», другой — «пашню». Между кругами на равном расстоянии проводят черту. Все участники игры делятся на две команды. Одна команда — Пахари, она становится по одну сторону черты — где «пашня»; другая команда — Жнецы — становится по другую сторону черты — где «нива». В стороне стоит водящий. Пахари, обращаясь к Жнецам, поют: <i>Мы пашенку пахали, Глубокие борозды махали. Борозды — глубокие, Полосы — широкие. А вы жнецы худые — У вас серпы тупые!</i> <i>Жнецы отвечают:</i> <i>У вас пахарь Сысой, У него плуг тупой. Он пашню не пахал, На меже лежал, На меже лежал, Ворон считал. А мы жнецы молодые, У нас серпы золотые. Мы жито жали, Во снопочки вязали, На ток вывозили, Цепом молотили, Зерно выбивали —</i>	

		<i>Стали с пирогами!</i> Тут же водящий подбрасывает брусок дерева (с одной стороны с корой, с другой — гладко выструганный). Упадет брусок вниз корой, а вверх гладкой стороной, водящий кричит: «Раз, два, три — на ниву беги!» По этой команде Жнецы бегут ни «ниву», а Пахари, перебежав черту, догоняют их, стараясь поймать. Жнецы, успевшие забежать на «ниву», пойманными уже быть не могут. Пойманные Жнецы переходят в команду Пахарей. Затем все возвращаются на свои места к черте. Водящий опять подбрасывает брусок, и игра продолжается. Играют до тех пор, пока одна из команд не переловит всех участников другой команды.	
31.	«Пчелы» Играющие по считалке выбирают Цветок, а затем делятся на две группы: Сторожей и Пчёл. Сторожа, взявшись за руки, ходят вокруг Цветка и поют: <i>Пчёлки яровые, Крылья золотые, Что вы сидите, В поле не летите? Аль вас дождичком сечёт, Аль вас солнышком печёт? Летите за горы высокие, За леса зелёные — На кругленький лужок, На лазоревый цветок.</i> Пчёлы стараются забежать в круг, а Сторожа, то подымая, то опуская руки, мешают им. Как только одной из Пчёл удастся проникнуть в круг и коснуться Цветка, Сторожа, не сумевшие уберечь Цветок, разбегаются. Пчёлы бегут за ними, стараясь «ужалить» и «пожужжать» в уши. «Заводила» Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий (обычно вызвавшийся по желанию) отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой (затейником). Задача заводилы — показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторять остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить кому-то пальцем и т. д. Водящего зовут в круг, и он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же «затекает» каждый раз новое движение. После того как при нем сменилось три движения, водящий должен угадать заводилу, но тот старается менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий смотрит не на него. Если водящий ошибочно назовет какого-либо участника заводилой, игра продолжается. Но после трех ошибок водящий уходит из круга, и в это время выбирают нового заводилу (или могут по желанию оставить прежнего). Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролью. Водящему не разрешается долго смотреть, не отрываясь, на одного из игроков (предполагаемого заводилу), надо поворачиваться в разные стороны.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность	

32.	«Дорожка» «Сковорода»	Для игры достаточно 6 - 10 человек. Один человек водящий, все остальные составляют "стенку". Играют в эту игру на ровной площадке. Судя по названию можно проводить игру, например, на сельской грунтовой дороге. Все, кроме водящего, становятся "стенкой" поперёк дороги. Водящий поодаль. Стенка ставится следующим образом: все игроки встают плотно в один ряд, выставив вперед левую ногу и плечо. По обоюдной готовности начинается игра. Водящий говорит: - Можно по вашей дорожке пройти? Ему отвечают все остальные: - По нашей дорожке никто не ходючи, никто не ездючи! Попробуй сам пройди! После этих слов водящий разбегается, и, прилагая максимальные усилия, старается пробиться или протиснуться сквозь "стенку" игроков. Если водящий проходит сквозь "стенку", то на его место становится следующий (как вариант, тот который пропустил водящего). И так далее. 5 - 10 участников игры должны быть примерно равны по силе. Они встают в кружок и берутся за руки. У самых ног чертят круг - «сковороду». Затем все идут или бегут вокруг круга. По сигналу ведущего останавливаются и начинают тянуть своих соседей справа и слева на «сковороду», а сами упираются ногами. Кто наступил на «сковороду», тот «испёлся». Затем все снова бегут вокруг круга. Эта игра продолжается до тех пор, пока не останется одного или двух «не испёкшихся», они - победители. Эту народную игру лучше всего проводить зимой. От неё и на морозе жарко. <i>Правила:</i> 1. Начинать тянуть на «сковороду» модно только по сигналу ведущего. 2. Тот, кто отпустил руку соседа, считается проигравшим - «испёкшимся».	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
33.	«Пол, нос, потолок» «Садовник»	Эта игра также является хорошей проверкой внимательности. Она очень проста, ее правила легко объяснить. Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если Вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и скажите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с Вами, а называть будете Вы. Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Каждый играющий называется каким-нибудь цветком. Водящий говорит: Я садовником родился, Не на шутку рассердился, Все цветы мне надоели, Кроме... тюльпана Названный цветок должен быстро откликнуться: - Ой!	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		- Что с тобой? - Я Влюблен! - В кого? - В розу! Теперь аналогичным образом откликается "роза", и игра продолжается.	
34.	Беседа «Девять камешков»	<i>Личная гигиена. Беседа «Что такое гигиена. Правила личной гигиены.»</i> Для игры нужна достаточно твёрдая и ровная поверхность и мяч. Чертят квадрат 3 x 3, находят 9 камушков и складывают горкой/пирамидкой в центральную ячейку. На некотором расстоянии, чтоб не слишком сложно и не слишком легко было кидать, чертят стартовую линию. Считалочкой выбирают водящего. Встают в очередь у черты и по очереди кидают мяч, цель - попасть в горку, чтобы камни рассыпались. Водящий встаёт с противоположной стороны квадрата: он должен ловить мяч и кидать его следующему игроку. Кто не попал - уходит в конец очереди. Как только кто-то попал в кучу - все разбегаются в разные стороны, потому что водящий сначала ловит мяч убежавший, а потом гоняется за всеми, пытаясь кого-либо осалить мячом. Осалил - игра останавливается, кого он осалил тот и галит. А тем временем, пока он где-то далеко, участники по возможности должны разложить все камушки по ячейкам. Как только это сделано - игра повторяется снова, и водящий остаётся во второй раз.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

Содержание учебного курса для обучающихся 4 «а», 4 «б» классов

№	Название игры	Описание игры	Виды внеурочной деятельности
1	Беседа «Караси и щука»	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок, изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
2 3 4	«Ляпка»	Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки". - "Что ел?" - "Клёцки". - "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим. Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
5 6 7	«Зазывалки»	Предыгровые <i>зазывалки</i> , как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. <i>Зазывалки</i> использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре: <i>Чижик-пыжик воробушек, По улоньке скачет, Девиц собирает Поиграть-поплясать Себя показать?.</i> Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желающие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор: <i>Тай-тай, налетай! Никого не принимай!</i> Так как в большинстве игр требуется <i>водящий</i> , нередко <i>зазывалка</i> использовалась заодно и для его определения:	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		<i>Последнему ? водить!</i> В тех случаях, когда <i>зазывалка</i> не определяла <i>водящего</i> или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали <i>жеребий</i> или <i>считалку</i>	
8 9	«Жребий»	Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две <i>матки (капитана)</i>, затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к <i>маткам</i>: <i>Мати, мати,</i> <i>Что вам дати?</i> и спрашивают, кто из них кого выбирает: <i>Какого коня ? сивого</i> <i>Или златогривого?</i> Или: <i>За печкой заблудился</i> <i>Или в стакане утонулся?</i> И т.д.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
10 11	«Волки во рву»	На земле чертится коридор, шириной около метра обозначающий <i>ров</i>. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во <i>рву</i> располагаются водящие, <i>волки</i>. Их немного, два или три и они не имеют права покидать <i>ров</i>. Остальные играющие ? <i>зайцы</i>. <i>Зайцы</i> стараются перепрыгнуть через <i>ров</i> и не оказаться осаленными <i>волками</i>. Если до <i>зайца</i> дотронулись, он выбывает из игры или сам становится <i>волком</i>. <i>Зайцы ров</i> не перебегают, а перепрыгивают. Если нога <i>зайца</i> коснулась территории <i>рва</i>, это значит, что он <i>провалился в ров</i> и в этом случае также выбывает из игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
12 13	«Волки и овцы»	На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые <i>загонами</i>. Играющие назначают одного из участников <i>пастухом</i>, другого - <i>волком</i>, а остальные остаются в роли <i>овец</i>. Пространство между <i>загонами</i>, называется <i>полем</i>. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - <i>логовище волка</i>. После этого <i>овцы</i> размещаются в одном из <i>загонов</i>, а сам <i>пастух</i> становится в поле вблизи <i>загона</i>. <i>Волк</i>, предлагает <i>пастуху</i> погнать стадо <i>овец</i> в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое <i>логовище</i>. <i>Пастух</i> старается оградить <i>овец</i>, направляющихся в противоположный <i>загон</i>, от <i>волка</i>. Пойманные <i>волком</i> становятся его помощниками. Помощники не могут ?ловить? <i>овец</i>, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в <i>загон</i>. После очередной поимки <i>волк</i> вновь обращается к <i>пастуху</i> со словами: ?<i>гони стадо в поле?</i>, и игра продолжается. Число помощников <i>волка</i> постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за <i>овцами</i>. <i>Волк</i> не должен оставлять <i>логовища</i> до тех пор, пока <i>овцы</i> не выйдут из своего <i>загона</i> и не двинутся по направлению к	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		противоположному. <i>Волк может ловить овец лишь в поле.</i>	
14 15	«Медведь и вожак»	Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра. Одного из участников назначают <i>медведем</i> , другого <i>вожаком</i> . Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному <i>вожаком</i> , игра начинается, и все бросаются на <i>медведя</i> , стараясь запятнать его. <i>Вожак</i> , охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов. Если <i>вожаку</i> это удастся, запятнанный им игрок становится <i>медведем</i> . А в том же случае, если <i>медведь</i> получит вышеуказанное количество ударов, и <i>вожак</i> не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится <i>медведем</i> , а нанесший последний удар ? <i>вожаком</i> . Пятнающие <i>медведя</i> должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими. В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: <i>вожака</i> и <i>медведя</i> ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока <i>вожак</i> не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль <i>медведя</i> .	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
16 17	«Водяной»	<u>Водяной</u> (<i>водящий</i>) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами: <i>Дедушка водяной, Что сидишь ты под водой? Выгляни на минуточку, На одну минуточку.</i> Круг останавливается и <i>водяной</i> встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Задача <i>водяного</i> - определить, кто перед ним. Если <i>водяной</i> угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится <i>водящим</i> . <i>Водяной</i> может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
18	Беседа «Заяц без логова»	Личная гигиена Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
19	Беседа «Подвижная цель»	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется <i>водящий</i> , который выходит на середину круга.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность

		По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.	Игровая деятельность
20 21	«Невод»	Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя <i>невод</i> . Их задача ? поймать как можно больше <i>плавающих рыб</i> , т.е. остальных игроков. Задача <i>рыб</i> ? не попасться в <i>невод</i> . Если <i>рыбка</i> оказалась в <i>неводе</i> , то она присоединяется к водящим и сама становится частью <i>невода</i> . Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой <i>проворной рыбкой</i> . <i>Рыбки</i> не имеют права рвать <i>невод</i> , т.е. расцеплять руки у <i>водящих</i>	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
22 23	«Чехарда»	Один из игроков выбирается на роль <i>козла</i> . Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через <i>козла</i> , или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место <i>козла</i> , а бывший <i>козел</i> идет прыгать. Для сложности вместо одного <i>козла</i> можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. <i>Козлу</i> запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
24 25	«Птицелов»	Играющие определяют одного игрока, который становится <i>птицеловом</i> . Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся <i>птицами</i> . <i>Птицы</i> встают в круг, в центре которого ? <i>птицелов</i> с завязанными глазами. <i>Птицы</i> ходят вокруг <i>птицелова</i> и произносят нараспев: <i>В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке. Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте!</i> <i>Птицелов</i> хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать <i>птиц</i> . Тот, кого он нашел, подражает крику <i>птицы</i> , которую он выбрал. <i>Птицелов</i> угадывает название <i>птицы</i> и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится <i>птицеловом</i> . Если <i>птицелов</i> ошибается ? игра продолжается в тех же ролях. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
26 27	«Жмурки»	С помощью считалки выбирают водящего ? <i>жмурку</i> . Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают: - <i>Кот, кот, на чем стоишь?</i> - <i>На квашне.</i> - <i>Что в квашне?</i> - <i>Квас.</i>	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		- <i>Лови мышей, а не нас!</i> После этих слов участники игры разбегаются, а <i>жмурка</i> их ловит. Пойманный меняется ролями <i>сводящим</i>. <i>Жмурке</i> запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.	
28	«Дуга»	Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
29			
30	«Кот и мышь»	Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
31			
32	Беседа	Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Познавательная деятельность
	«Бредень»	Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбу" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
33	Беседа	Профилактика травматизма Обучение приемам самостраховки	Познавательная деятельность
	«Заколдованный замок»	Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке. Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
34	«Заря»	Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит: Заря-зарница, Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые -	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
35			

		За водой пошла. С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется. Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.	
36	Перебежки с выручкой	Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от каждой из коротких сторон площадки проводится по одной «игральной» черте. За ними расставляются (вдоль всей ширины площадки) на равных расстояниях по 10 чурок. Играющие, разделившись на две равные команды; располагаются на своих участках в произвольном порядке. По сигналу игроки обеих команд, перебегая поперечную линию, стараются унести на свою сторону чурки другой команды. Игроки селят перебегающих противников, которые после этого остаются на месте. Осаленных может выручить игрок своей команды, когда он коснется их рукой. Команда, перенесшая за установленное время большее число чурок, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только одну чурку. Если игрок осален с чуркой, то чурка отбирается и относится обратно, осаленный игрок остается стоять на месте до выручки.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
37			
38	«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.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
39			
40	«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.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
41			
42	«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	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая
43			

		большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.	деятельность
44 45	Охрана перебежек	Ученики делятся на две команды: метателей и защищающих. Команда метателей в свою очередь делится пополам и располагается шеренгами за противоположными (коновыми) линиями, расстояние между которыми 25—30 м. Правофланговому игроку одной из шеренг метателей дается малый мяч. Посередине площадки чертится круг диаметром 1,5 м. В центре круга устанавливается стойка для прыжков высотой 2,5 м. Команда защищающих, рассчитавшись по порядку, располагается вокруг стойки с наружной стороны круга. Первый номер становится у конца одной из коновых линий. По сигналу команда метателей старается возможно скорее попасть мячом в стойку. То одна, то другая группа этой команды по очереди бросают мяч в цель. Команда защищающих препятствует этому. Игрок № 1 этой команды с началом игры бежит от коновой линии до противоположного конца и обратно; подбежавшего к месту старта игрока сменяет очередной игрок, а первый идет защищать стойку и т. д. Перебежки продолжаются до попадания мячом в стойку, после чего игра временно прерывается и подсчитывается число перебежек, сделанных командой защищающих. После этого команды меняются ролями и местами. По окончании второй половины игры подсчитывается количество перебежек, произведенных защитниками. Команда, сделавшая большее число перебежек, выигрывает. Мяч, не попавший в стойку и перелетевший в сторону противостоящей группы, подбирается игроками этой группы, для чего разрешается выходить за коновую черту. Если мяч, отбитый защитниками, упадет в круг около стойки или около защитников, то такой мяч подбирается выбежавшим за коновую черту очередным игроком из группы метателей. За каждую перебежку игрока от одной коновой черты до другой и обратно команде защищающих начисляется 2 очка. Очередной игрок, ожидая прибытия бегуна, должен заранее находиться на коновой черте и быть готовым начать бег в тот момент, когда подбежавший коснется его руки. Защищающим нельзя вступать в круг со стойкой.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
46 47	Хитрая лиса	На одной стороне площадки проводится линия — «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят на друг друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, учитель	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
48 49	«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	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая

		соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.	деятельность
50	«Переездной конь»	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".	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
51	Беседа Борьба в квадратах	Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа). На площадке чертят три квадрата: размеры первого 3х3, второго 2х2 и третьего 1х1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, а выбывший из третьего — 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
52	«Здравствуй, сосед!»	Играющие проводят две параллельные черты в пять шагов расстояния между ними. Два ряда иг-рающих располагаются на этих чертах один ряд против другого, на расстоянии вытянутой руки между отдельными игроками. Зачинщик скачет на одной ноге как можно скорее между рядами и, не останавливаясь, гово-рит кому-нибудь по своему выбору: «Здравствуй, сосед!». Тот быстро отвечает: «Здорово, соседуш-ка!» – и скачет за ним. У конца рядов, если пер-вый повернет налево (за первый ряд), то второй – направо, в противоположную сторону, и скачет позади второго ряда, чтобы повстречаться с первым у другого конца. Там первый, не останавливаясь, спрашивает: «Как поживаешь, сосед?» – и скачет посреди рядов; а второй, следуя за ним, отвечает: «Помаленьку, соседушка!». Оба, прыгая, продолжают путь, и каждый выбирает нового соседа, с которым разменивается теми же вопросами и от-ветами. Когда новые соседи ответят: «Помалень-ку, соседушка!» – они также имеют право выби-рать соседей. Кто стал скакать, уже не имеет права остано-вливаться, пока не кончится игра, – а она кончае-тся, когда все играющие ответили на оба вопроса и прискакали на свои первоначальные места. Можно, по согласию, скакать и на правой ноге, и на левой,	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

		попеременно.	
53	Пятнашки с мячом	Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 минут, после чего необходимо детям дать небольшой перерыв.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
54			
55	Не успел- не сел	Все учащиеся, кроме одного (водящего), садятся продольно на гимнастические скамейки, установленные в один ряд, и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Водящий сидит перед ними на стуле и показывает разные движения (хлопки в ладоши, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног и т. п.), которые повторяют вслед за ним сидящие на скамейках. Перед началом игры оговариваются «запрещенные» движения для каждой команды. Например, для первой команды запрещенным является движение «руки вверх», а для второй — «руки вперед». Игроки внимательно следят за действиями водящего. Как только он покажет одно из запрещенных движений, игроки соответствующей команды быстро встают, бегут вдоль скамеек, причем вместе с ними бежит водящий, оббегают их, возвращаются и садятся на свободные места. Тот, кто остался без места, становится водящим. Игра повторяется 3—5 раз. По окончании отмечаются игроки, которые ни разу не остались без места.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
56			
57	Беседа	<i>Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений для укрепления</i>	Познавательная деятельность
	Выталкивание из круга	На площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
58	Бег за флажками	Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается по противоположным сторонам места для игры, за линиями. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 2-3 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
59			

		этого правила команда штрафует на одно очко. На полосу с флажками забегать нельзя.	
60	Перебежки с выручкой	Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от каждой из коротких сторон площадки проводится по одной «игральной» черте. За ними расставляются (вдоль всей ширины площадки) на равных расстояниях по 10 чурок. Играющие, разделившись на две равные команды; располагаются на своих участках в произвольном порядке. По сигналу игроки обеих команд, перебегая поперечную линию, стараются унести на свою сторону чурки другой команды. Игроки селят перебегающих противников, которые после этого остаются на месте. Осаленных может выручить игрок своей команды, когда он коснется их рукой. Команда, перенесшая за установленное время большее число чурок, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только одну чурку. Если игрок осален с чуркой, то чурка отбирается и относится обратно, осаленный игрок остается стоять на месте до выручки.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
61			
62	«В круги»	Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют: Отгадай, чей голосок, Становися во кружок И скорей кого-нибудь Своей полочкой коснись. Отвечай поскорей, Отгадать поторопись! Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
63			
64	Прыгуны и пятнашки	Играющие делятся на две команды: прыгунов и пятнашек. Каждая команда становится в шеренгу за своей боковой линией площадки. На расстоянии 1 м от одной из лицевых границ площадки (параллельно ей) обозначается первая линия старта, а впереди, за 3 м — вторая. Впереди второй линии старта на 10-12 м обозначается полоса шириной 1,5-2 м. По команде учителя «На старт!» четверо очередных игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией старта, а за ними в затылок (за первую линию старта) становятся четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Прыгуны стараются быстрее добежать до полосы и перепрыгнуть через нее; пятнашки — успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Получают по одному очку: прыгун, который до прыжка не будет осален пятнашкой, или тот из пятнашек, кому удастся осалить прыгуна, еще не сделавшего прыжок. Побеждает команда, получившая большее количество очков.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность
65			
66	Беседа	Профилактика травматизма. «Как контролировать физические нагрузки?»	Познавательная деятельность
67	Охотники и утки	Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Рассчитавшись на первый - второй, игроки делятся на две команды. Одна	Спортивно-

		команда — «охотники», другая — «утки». Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих в кругу, проводится черта. Охотники стараются попасть волейбольным мячом в уток. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не окажется ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрывает та команда, которая быстрее перестреляла всех уток.	оздоровительная деятельность Игровая деятельность
68	Перестрелка	Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных). <u>Правила:</u> 1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока)	Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность

3. Тематическое планирование

№	Раздел	Кол-во часов			
		1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
1.	1 четверть	9	9	9	18
2.	2 четверть	7	7	7	14
3.	3 четверть	10	10	10	19
4.	4 четверть	8	8	8	17
	ВСЕГО:	34	34	34	68

4. Календарно - тематическое планирование

1 классы

№	Тема занятия	1 а класс Дата		1 б класс Дата	
		План	Факт	План	Факт
1.	Здоровый образ жизни! Проведение инструктажа по ТБ П/игра на развитие внимания, ловкости, координации движений «Мяч по кругу»	06.09		01.09	
2.	Игра на сообразительность «Шаги»	13.09		08.09	
3.	П/игра на развитие ловкости «Картошка»	20.09		15.09	
4.	П/игра на развитие ловкости, координации «Собачка»	27.09		22.09	
5.	П/игра на развитие ловкости, быстроты, координации «Выше ноги от земли»	04.10		29.09	
6.	П/игра на развитие быстроты, координации, внимания «Двенадцать палочек»	11.10		06.10	
7.	Игра на развитие ловкости, реакции «Катание яиц»	18.10		13.10	
8.	П/игра на развитие ловкости, координации «Чижик»	25.10		20.10	
9.	п/игра на развитие силы, ловкости «Поймай рыбку»	08.11		27.10	
10.	П/игра на развитие быстроты, ловкости, внимания «Пустое место»	15.11		10.11	
11.	Игра на развитие силы, ловкости «Городки»	22.11		17.11	
12.	П/игра на развитие быстроты «Пятнашки»	29.11		24.11	
13.	П/игра на развитие внимания, быстроты «Волк и овцы»	06.12		01.12	
14.	Игра на развитие ловкости и координации «Намотай ленту»	13.12		08.12	
15.	П/игра на развитие внимания, силы, координации «Лапта»	20.12		15.12	
16.	П/игра на развитие внимания, ловкости «Без соли соль»	27.12		22.12	
17.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр Игра на развитие сообразительности «Чет-нечет»	10.01		29.12	
18.	П/игра на развитие быстроты и ловкости «Серый волк»	17.01		12.01	
19.	П/игра на развитие прыжковых навыков «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	24.01		19.01	

20.	Обучение приёмам самостраховки. П/игра на развитие силы, координации движений «Цепи кованы»	31.01		26.01	
21.	Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений. П/игра на развитие координации и внимания «Змейка на асфальте»	07.02		02.02	
22.	П/игра на развитие внимания, ловкости, быстроты «Платок»	14.02		09.02	
23.	П/игра на развитие быстроты «Кто боится колдуна?»	28.02		16.02	
24.	П/игра на развитие координации движений «Море волнуется...»	07.03		02.03	
25.	П/игра на развитие меткости «Лучники»	14.03		09.03	
26.	П/игра на развитие внимания, ловкости «Домики»	21.03		16.03	
27.	П/игра на развитие прыжковых навыков, ловкости «Камнепад»	04.04		23.03	
28.	П/игра на развитие силы «Шаровки»	11.04		06.04	
29.	П/игра на развитие ловкости «Горелки»	18.04		13.04	
30.	П/игра на развитие меткости, ловкости «Штандер»	25.04		20.04	
31.	П/игра на развитие ловкости и быстроты «Рыбки»	16.05		27.04	
32.	П/игра на развитие меткости «Бабки»	23.05		04.05	
33.	П/игра на развитие внимания, ловкости «Казачи-разбойники»	30.05		11.05	
34.	П/игра на развитие меткости и ловкости «Вышибалы»	30.05		18.05	
35.	Подвижные игры на выбор			25.05	

Календарно - тематическое планирование 2 классы

№	Тема занятия	2 а класс Дата		2 б класс Дата	
		План	Факт	План	Факт
1.	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. П/игра на развитие быстроты, ловкости, внимания «Третий лишний»	06.09		01.09	
2.	П/игра на развитие ловкости «Бег с шариком», п/игра на развитие внимания, координации движений «Нас не слышно и не видно»	13.09		08.09	
3.	П/игра на развитие ловкости и внимания «Ворота», п/игра на развитие реакции, быстроты, координации «Чужая палочка».	20.09		15.09	
4.	П/игра на развитие внимания, быстроты «Белки, шишки и орехи», п/игра на развитие прыжковых навыков «С кочки на кочку»	27.09		22.09	
5.	П/игра на развитие меткости «Мишень», п/игра на развитие реакции, внимания «Без пары»	04.10		29.09	
6.	П/игра на развитие реакции и внимания «Веребочка», п/игра на развитие внимания и ловкости «Плетень»	11.10		06.10	
7.	П/игра на развитие меткости «Кто больше», п/игра на развитие внимания и координации «Успевай, не зевай»	18.10		13.10	
8.	Личная гигиена «Что такое гигиена. Правила личной гигиены». П/игра на развитие внимания, ловкости, быстроты «День и ночь»	25.10		20.10	
9.	П/игра на развитие быстроты «Наперегонки парами», п/игра на развитие внимания, быстроты «Ловушки-перебежки»	08.11		27.10	
10.	П/игра на развитие внимания, быстроты «Вызов номеров», п/игра на развитие ловкости «Уйди от погони»	15.11		10.11	
11.	П/игра на развитие внимания, быстроты «Гуси-лебеди», п/игра на развитие ловкости «Космонавты»	22.11		17.11	
12.	П/игра на развитие силы, ловкости «Летающий мяч», п/игра на развитие ловкости, внимания, быстроты «Два Мороза»	29.11		24.11	
13.	П/игра на развитие внимания, ловкости «Шишки, жёлуди, орехи», п/игра на развитие ловкости и меткости «Цель»	06.12		01.12	
14.	П/игра на развитие прыжковых навыков «Удочка», п/игра на развитие ловкости «Мяч соседу»	13.12		08.12	
15.	П/игра на развитие прыжковых навыков «Попрыгунчики- воробушки», п/игра на развитие ловкости и внимания «Защити башню»	20.12		15.12	
16.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! П/игра на развитие ловкости «Удержи шарик»	27.12		22.12	
17.	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ. П/игра на развитие выносливости и реакции «Британский бульдог»	10.01		29.12	
18.	П/игра на развитие внимания, ловкости «Бездомный	17.01		12.01	

	заяц», п/игра на развитие активных творческих двигательных действий, мотивированных сюжетом игры «Белые медведи»				
19.	П/игра на развитие ловкости и внимания «Пустое место», п/игра развивающая слуховое восприятие и способствующая более раскрепощенному общению детей «Отгадай, чей голосок»	24.01		19.01	
20.	П/игра на развитие выносливости и внимания «Часы», п/игра на развитие внимания и реакции «Три, тринадцать, тридцать»	31.01		26.01	
21.	П/игра на развитие ловкости и реакции «Воздушная цель», п/игра на развитие быстроты и ловкости «Салки Чай-чай-выручай»	07.02		02.02	
22.	П/игра на развитие внимания, реакции и ловкости «Хвост дракона», п/игра на развитие внимания и координации движений «Болтающийся вагон»	14.02		09.02	
23.	П/игра на развитие внимания, ловкости, координации движений «Шапка-невидимка», п/игра на развитие внимательности, ловкости, координации «Кошка».	21.02		16.02	
24.	П/игра на развитие ловкости и внимания «Золотые ворота», п/игра на развитие реакции и быстроты «Шапка-невидимка»	28.02		23.02	
25.	Активная игра для развития ловкости, раскрепощенности, координации движений «Охота», п/игра на развитие выносливости «Карельские салки»	07.03		02.03	
26.	Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений. П/игра на развитие ловкости и координации «Путаница»	14.03		09.03	
27.	Здоровый образ жизни Профилактика травматизма. П/игра на развитие координации, скорости «Ловля парами»	21.03		16.03	
28.	Игра на развитие координации, реакции «Дракончики», п/игра на развитие ловкости, реакции, координации «Поезда»	04.04		23.03	
29.	П/игра на развитие меткости, ловкости, координации движений «Семь камней», п/игра на развитие ловкости, координации движений, быстроты «Белки на дереве»	11.04		06.04	
30.	П/игра на развитие внимания «Берег и река», п/игра на развитие внимания, координации «Водяной».	18.04		13.04	
31.	П/игра на развитие внимания, реакции, ловкости «Воробьи и вороны», п/игра на развитие внимания, координации «Капканы»	25.04		20.04	
32.	П/игра на развитие внимания, реакции, быстроты «Кот и мыши», п/игра на развитие ловкости и внимания «Лабиринт»	16.05		27.04	
33.	п/игра на развитие быстроты «Летучий голландец»	23.05		04.05	

34.	<i>Здоровье в порядке- спасибо зарядке!</i> п/игра на развитие меткости, ловкости, координации движений «Вышибалы в квадрате»	30.05		11.05	
35.	Подвижные игры на выбор	30.05		18.05	
36.	Подвижные игры на выбор			25.05	

Календарно - тематическое планирование 3 классы

№	Тема занятия	3 а класс		3 б класс	
		Дата		Дата	
		План	Факт	План	Факт
	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ при проведении п/игр П/игра на развитие быстроты и ловкости “Щука”	05.09		06.09	
2.	П/игра на развитие координации движений “Водяной”, п/игра на развитие быстроты и реакции “Третий лишний”	12.09		13.09	
3.	П/игра на развитие прыжковых навыков “На золотом крыльце сидели...”, п/игра на развитие силы и ловкости “Кандалы”	19.09		20.09	
4.	П/игра на развитие внимания, ловкости “Ворота”, п/игра на развитие силы и выносливости “Слон”	26.09		27.09	
5.	П/игра на повышение эмоционального настроя “Козел”, п/игра на развитие прыжковых навыков «Лягушки и цапля»	03.10		04.10	
6.	П/игра на развитие ловкости, быстроты «Волк во рву», п/игра на развитие прыжковых навыков и координации «Прыгуны»	10.10		11.10	
7.	П/игра на развитие внимания, выносливости, координации «Лошади», п/игра на развитие ловкости и внимания «Птички и клетка»	17.10		18.10	
8.	П/игра на развитие внимания, быстроты «Северный и южный ветер», п/игра на развитие ловкости, выносливости «Бой петухов»	24.10		25.10	
9.	Профилактика травматизма. Обучение приемам самостраховки на уроках физической культуры. П/игра на развитие ловкости, быстроты, внимания «Караси и щука»	07.11		08.11	
10.	Профилактика травматизма Обучение приёмам самостраховки. П/игра на развитие ловкости и быстроты «Два Мороза»	14.11		15.11	
11.	П/игра на развитие ловкости "Жар-птица", п/игра на развитие силы и выносливости «Перетягивание воза».	21.11		22.11	
12.	П/игра на развитие координации «Плетень». Игра-поединок на развитие силы и ловкости «Холсты»	28.11		29.11	
13.	П/игра на развитие быстроты и внимания «Петух», п/игра на развитие быстроты «Горелки»	05.12		06.12	
14.	П/игра на развитие ловкости и быстроты «Мы веселые ребята!», п/игра на развитие ловкости «Бабка Ёжка»	12.12		13.12	
15.	П/игра на развитие быстроты и ловкости «Невод», п/игра на развитие быстроты и внимания «Заяц без дома»	19.12		20.12	
16.	Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа). П/игра на развитие ловкости, координации «Коршун, наседка и цыплята»	26.12		27.12	

17.	Профилактика травматизма. Обучение приемам самостраховки на уроках физической культуры. П/игра на развитие внимания, быстроты «У медведя во бору»	09.01		10.01	
18.	П/игра на развитие внимания и быстроты «Краски», п/игра на развитие ловкости и координации «Мышки»	16.01		17.01	
19.	П/игра на развитие реакции, внимания «Космонавты», п/игра на развитие быстроты, координации «Статуя»	23.01		24.01	
20.	П/игра на развитие быстроты, ловкости, взаимовыручки «Лев и коза», п/игра на развитие ловкости, быстроты «Вытащи платок»	30.01		31.01	
21.	П/игра на развитие ловкости и быстроты «Пятнашки маршем», п/игра на развитие ловкости и координации «Бег за флажками»	06.02		07.02	
22.	П/игра на развитие меткости и координации «Нападают пятерки», п/игра на развитие ловкости и реакции «Жмурки»	13.02		14.02	
23.	П/игра на развитие внимания и ловкости «Перелет», п/игра на развитие слуха, внимания, координации «Акция освобождения»	20.02		21.02	
24.	П/игра на развитие слуха, реакции, ловкости «Жмурки с колокольчиком»	27.02		28.02	
25.	П/игра на развитие координации движений «Найди свой дом»	06.03		07.03	
26.	Личная гигиена Беседа «Что такое гигиена. Правила личной гигиены.» П/игра на развитие реакции, ловкости «Лисы и куры»	13.03		14.03	
27.	Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений для укрепления осанки. П/игра на развитие ловкости и координации «Коршун»	20.03		21.03	
28.	П/игра на развитие реакции и координации движений «Малечина – калечина», п/игра на развитие внимания и ловкости «Шлепанки»	03.04		04.04	
29.	П/игра на развитие ловкости и координации «Собачка», п/игра на развитие реакции, внимания, ловкости «Воробей»	10.04		11.04	
30.	П/игра на развитие реакции и ловкости «Жабка», п/игра на развитие быстроты «Пахари и жнецы»	17.04		18.04	
31.	П/игра на развитие быстроты и ловкости «Пчелы», п/игра на развитие реакции и внимания «Заводила»	24.04		25.04	
32.	П/игра на развитие силы и ловкости «Дорожка», п/игра на развитие силы, выносливости «Сковорода»	08.05		16.05	
33.	П/игра на развитие внимания «Пол, нос, потолок», п/игра на развитие внимания «Садовник»	15.05		23.05	
34.	Личная гигиена Беседа «Что такое гигиена. Правила личной гигиены.» п/игра на развитие ловкости и быстроты «Девять камешков»	22.05		30.05	
35.	Подвижные игры на выбор	29.05		30.05	

Календарно - тематическое планирование 4 классы

№	Тема занятия	4 а класс		4 б класс	
		Дата		Дата	
		План	Факт	План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. П/игра на развитие ловкости, быстроты, внимания «Караси и щука»	04.09		05.09	
2.	Знакомство с подвижной игрой «Ляпка»,	07.09		07.09	
3.	Закрепление п/игры «Ляпка». Акцент на правильное произношение слов в игре.	11.09		12.09	
4.	Закрепление игры «Ляпка».	14.09		14.09	
5.	Разучивание п/игры «Зазывалки». Беседа «Предыгровые зазывалки и речевки в подвижных играх»	18.09		19.09	
6.	Закрепление п/игры «Зазывалки». Акцент на текст зазывалки в п/игре.	21.09		21.09	
7.	Закрепление п/игры «Зазывалки».	25.09		26.09	
8.	Знакомство с п/игрой «Жребий». Беседа «Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости»	28.09		28.09	
9.	Закрепление п/игры «Жребий»	02.10		03.10	
10.	Знакомство с п/игрой «Волки во рву» Вариант игры с одним водящим.	05.10		05.10	
11.	Закрепление п/игры «Волки во рву». Вариант игры с 2-3 водящими.	09.10		10.10	
12.	Знакомство с п/игрой «Волки и овцы». Учить четко исполнять свои роли в игре.	12.09		12.10	
13.	Закрепление п/игр «Волки во рву» и «Волки и овцы»	16.09		17.10	
14.	Знакомство с п/игрой «Медведь и вожак».	19.09		19.10	
15.	Закрепление п/игры «Медведь и вожак». Четкое выполнение правил игры.	23.09		24.10	
16.	Разучивание п/игры на развитие внимания «Водяной».	26.09		26.10	
17.	Закрепление п/игры на развитие внимания «Водяной».	09.11		07.11	
18.	Беседа «Что такое гигиена. Правила личной гигиены.» П/игра на развитие быстроты и внимания «Заяц без логова»	13.11		09.11	
19.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики. П/игра на развитие меткости и ловкости «Подвижная цель»	16.11		14.11	
20.	Разучивание подвижной игры «Невод».	20.11		16.11	
21.	Закрепление подвижной игры «Невод»	23.11		21.11	
22.	Знакомство с п/игрой «Чехарда». Вариант игры с одним водящим.	27.11		23.11	

23.	Закрепление п/игры «Чехарда». Вариант игры с двумя водящими.	30.11		28.11	
24.	Разучивание п/игры «Птицелов». Закрепить знания птиц.	04.12		30.11	
25.	Закрепление п/игры «Птицелов», знания птиц.	07.12		05.12	
26.	Знакомство с п/игрой «Жмурки».	11.12		07.12	
27.	Закрепление п/игры «Жмурки»	14.12		12.12	
28.	Разучивание п/игры на развитие координации движений «Дуга»	18.12		14.12	
29.	Закрепление п/игры на развитие координации движений «Дуга»	21.12		19.12	
30.	Разучивание п/игры «Кот и мышь».	25.12		21.12	
31.	Закрепление п/игры «Кот и мышь»	28.12		26.12	
32.	Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений для укрепления осанки. П/игра на развитие быстроты и ловкости «Бредень»	11.01		28.12	
33.	Профилактика травматизма. Обучение приемам самостраховки. П/игра на развитие внимания и ловкости «Заколдованный замок»	15.01		09.01	
34.	Знакомство с п/игрой «Заря». Акцент на сопровождающие слова в игре.	18.01		11.01	
35.	Закрепление п/игры «Заря».	22.01		16.01	
36.	Разучивание п/игры «Перебежки с выручкой»	25.01		18.01	
37.	Закрепление п/игры «Перебежки с выручкой».	29.01		23.01	
38.	Знакомство с п/игрой на развитие координации и внимания «Удар по веревочке»	01.02		25.01	
39.	Закрепление п/игры на развитие координации и внимания «Удар по веревочке»	05.02		30.01	
40.	Разучивание п/игры на развитие внимания и прыжковых навыков «Зайки». Вариант игры 1.	08.02		01.02	
41.	Закрепление п/игры на развитие внимания и прыжковых навыков «Зайки». Вариант игры 2.	12.02		06.02	
42.	Знакомство с п/игрой на развитие прыжковых навыков «Прыганье со связанными ногами»	15.02		08.02	
43.	Закрепление п/игры на развитие прыжковых навыков «Прыганье со связанными ногами»	19.02		13.02	
44.	Разучивание п/игры «Охрана перебежек».	22.02		15.02	
45.	Закрепление п/игры «Охрана перебежек»	26.02		20.02	
46.	Разучивание п/игры «Хитрая лиса»	01.03		22.02	
47.	Закрепление п/игры «Хитрая лиса»	05.03		27.02	
48.	Знакомство с игрой- поединком «Бой петухов»	12.03		01.03	
49.	Закрепление игры- поединка «Бой петухов»	15.03		06.03	
50.	Разучивание п/игры «Переездной конь».	19.03		13.03	

51.	Здоровый образ жизни «Кого мы можем считать здоровым человеком» (беседа). П/игра «Борьба в квадратах»	22.03		15.03	
52.	Профилактика травматизма. «Как контролировать физические нагрузки?» П/игра на развитие прыжковых навыков «Здравствуй, сосед!»	02.04		20.03	
53.	Разучивание п/игры «Пятнашки с мячом» на развитие координации, ловкости, меткости.	05.04		22.03	
54.	Закрепление п/игры «Пятнашки с мячом» на развитие координации, ловкости, меткости	09.04		03.04	
55.	Знакомство с п/игрой «Не успел- не сел» на развитие внимания, скоростных навыков	12.04		05.04	
56.	Закрепление п/игры «Не успел -не сел»- усложненный вариант игры.	16.04		10.04	
57.	Профилактика и исправления нарушения осанки. Комплекс упражнений для укрепления осанки. П/игра на развитие координации и силы «Выталкивание из круга»	19.04		12.04	
58.	Разучивание подвижной игры на развитие координации движений и скоростных навыков «Бег за флажками»	23.04		17.04	
59.	Закрепление подвижной игры «Бег за флажками»»	26.04		19.04	
60.	Разучивание подвижной игры «Перебежки с вырубкой»	03.05		24.04	
61.	Закрепление подвижной игры «Перебежки с вырубкой»	07.05		26.04	
62.	Разучивание подвижной игры на развитие слухового восприятия, внимания «В круги»	10.05		03.05	
63.	Закрепление подвижной игры на развитие слухового восприятия, внимания «В круги»	14.05		08.05	
64.	Разучивание п/игры «Прыгуны и пятнашки»	17.05		10.05	
65.	Закрепление п/тгры «Прыгуны и пятнашки»	21.05		15.05	
66.	Разучивание п/игры «Охотники и утки» на развитие ловкости и координации	24.05		17.05	
67.	Закрепление п/игры «Охотники и утки».	28.05		22.05	
68.	Профилактика травматизма. «Как контролировать физические нагрузки?». Проведение п/игры «Перестрелка».	31.05		24.05	
69.	Подвижные игры на выбор			29.05	
70.	Подвижные игры на выбор			31.05	

5. Результативность курса внеурочной деятельности

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Олимпийские надежды»** обучающиеся должны **знать**:

- ✓ основы истории развития подвижных игр в России;
- ✓ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- ✓ возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- ✓ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- ✓ правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависят от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- ✓ викторины;
- ✓ конкурсы;
- ✓ эстафеты;
- ✓ соревнования (школьные и городские);
- ✓ оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

	Название курса внеурочной деятельности	Текущая аттестация (в течение учебного года)		Промежуточная аттестация (в конце учебного года)	
		Форма	Период	Форма	Период
	«Олимпийские надежды»	1 четверть- 1-4 классы «Полоса Препятствий»	По итогам раздела	1-4 класс Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	По итогам изучения курса
		2 четверть 1-4 классы «Веселые старты»- по параллелям	По итогам раздела		
		3 четверть 1-4 классы Подвижные игры	По итогам раздела		
		4 четверть 1-4 классы Викторина	По итогам раздела		

6. Учебно –методическая литература (список).

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

**Лист коррекции внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
"Олимпийские надежды"
2017-2018 учебный год**

[illegible]

