

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кутузовская средняя общеобразовательная школа»
Шербакульского муниципального района Омской области

Принята на
педагогическом совете
Протокол № «_1_»
От «28_» августа 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
_____ А.А.Хусаинова
«_29_» сентября 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Кутузовская СОШ»
_____ Т.Ф.Фелькер
«_01_» сентября 2023г.

Программа внеурочной деятельности
«Подвижные спортивные игры»
Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся:9-11 лет
Количество часов:34
Форма реализации: очная
Уровень сложности: базовый

Автор составитель: Богатырёв С.А.
учитель физической культуры

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1- 4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная работа на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 34 часа в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **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;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, используя предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. 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.

3. 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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 учащихся;
- 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.

Требования к обучающимся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся

должны знать:

- основы истории развития подвижных народных 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.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

В программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» использованы межпредметные связи, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой - с определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. **Связь с литературой** - в процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками. **Связь с окружающим миром** - для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Содержание программы

№ п/п	Содержание. Правила проведения игр
1	Здоровый образ жизни Беседы на тему: «Кого мы можем считать здоровым человеком», «ЗОЖ».
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики.
3	Личная гигиена Правила личной гигиены. Режим дня.
4	Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Правила поведения в команде.
5	Нарушение осанки Упражнения и игры для укрепления осанки.
6	Русские народные игры и забавы: “Щука” Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они салят 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.
7	“Водяной” 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”.
8	“Третий лишний” 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.
9	“На золотом крыльце сидели...” 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, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.
10	“Кандалы” (Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованны. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.
11	“Ворота” Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.
12	“Слон”

	Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра)
13	<p style="text-align: center;">“Козел”</p> <p>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)</p> <p style="text-align: center;">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 глазами)</p>
14	<p style="text-align: center;">«Лягушки и цапля»</p> <p>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. <i>Указания.</i> 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.</p>
15	<p style="text-align: center;">«Волк во рву»</p> <p>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 бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.</p> <p><i>Указания.</i> Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногами.</p>
16	<p style="text-align: center;">«Прыгуны»</p> <p>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,</p> <p style="text-align: center;">«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».</p>

	<p><i>Указания:</i> прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.</p> <p><i>Усложнение:</i> во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.</p>
17	<p align="center">«Лошади»</p> <p>На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель 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.</p> <p><i>Указания:</i> успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.</p> <p><i>Усложнение:</i> Каждый конюх делает себе «тройку».</p>
18	<p align="center">«Птички и клетка»</p> <p>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: «Закреть 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.</p>
19	<p align="center">«Северный и южный ветер»</p> <p>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.</p>
20	<p align="center">«Бой петухов»</p> <p>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 скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.</p>
21	<p align="center">«Караси и щука»</p> <p>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.</p>
22	<p align="center">«Лиса в курятнике»</p> <p>Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «наседы». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лисы». «Куры» то спрыгивают с «наседы» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра</p>

	повторяется 4-5 раз
23	<p align="center">«Река и ров»</p> <p>Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.</p> <p>По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.</p>
24	<p align="center">«Горячая картошка»</p> <p>Количество игроков: не менее трех</p> <p>Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.</p>
25	<p align="center">«Заяц без логова»</p> <p>Количество игроков: любое</p> <p>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.</p> <p>Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.</p>
26	<p align="center">«Подвижная цель»</p> <p>Количество игроков: любое</p> <p>Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их ногами можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.</p> <p>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.</p>
27	<p align="center">«Бредень»</p> <p>Количество игроков: любое.</p> <p>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.</p> <p>Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.</p>
28	<p align="center">«Заколдованный замок»</p> <p>Количество игроков: любое</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
29	<p align="center">«Али-баба»</p> <p>Количество игроков: любое</p> <p>Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами: - Али-баба!</p>

	<p>Вторая команда хором отвечает: - О чем слуга, Вновь говорит первая команда: - Пятого, десятого, Сашу нам сюда!</p>
30	<p>«Два Мороза»</p> <p>Количество игроков: любое. 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.</p>
31	<p>"Жар-птица"</p> <p>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.</p>
34	<p>"Перетягивание веза"</p> <p>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.</p>
35	<p>Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»</p> <p>Предыгровые зазывалки, 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:</p> <p><i>Чижик-пыжик воробушек, По улоньке скачет, Девуц собирает Поиграть-поплясать Себя показать?</i></p> <p>Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желавшие 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:</p> <p><i>Тай-тай, налетай! Никого не принимай!</i></p> <p>Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко <i>зазывалка</i> использовалась заодно и для его определения:</p> <p><i>Последнему - водить!</i></p>

	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>жребий</i> или считалку .
36	<p align="center">«Жребий»</p> <p>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>:</p> <p align="center"><i>Мати, мати, Что вам дати?</i></p> <p>и спрашивают, кто из них кого выбирает:</p> <p align="center"><i>Какого коня? сивого Или златогривого?</i></p> <p align="center">Или:</p> <p align="center"><i>За печкой заблудился Или в стакане утопился? И т.д.</i></p>
37	<p align="center">«Волки во рву»</p> <p>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 <i>водящие, 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.</p>
38	<p align="center">«Волки и овцы»</p> <p>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 противоположному. <i>Волк</i> может ловить <i>овец</i> лишь в <i>поле</i>.</p>
39	<p align="center">«Медведь и вожак»</p> <p>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>,</p>

	<p>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>.</p> <p>Пятнающие <i>медведя</i> должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими.</p> <p>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>.</p>
40	<p align="center">«Водяной»</p> <p><u>Водяной</u> (<i>водящий</i>) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:</p> <p align="center"><i>Дедушка водяной, Что сидишь ты под водой? Выгляни на минутку, На одну минутку.</i></p> <p>Круг останавливается и <i>водяной</i> встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.</p> <p>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>.</p> <p><i>Водяной</i> может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.</p>
42	<p align="center">«Невод»</p> <p>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 <i>водящим</i> и сама становится частью <i>невода</i>.</p> <p>Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой <i>проворной рыбкой</i>.</p> <p><i>Рыбки</i> не имеют права рвать <i>невод</i>, т.е. расцеплять руки у <i>водящих</i></p>
43	<p align="center">«Чехарда»</p> <p>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.</p> <p><i>Козлу</i> запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.</p>
44	<p align="center">«Птицелов»</p> <p>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:</p> <p align="center"><i>В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке. Птички весело поют, Ай! Птицелов идет!</i></p>

	<p style="text-align: center;"><i>Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте!</i></p> <p><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.</p> <p>Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.</p>
45	<p style="text-align: center;">«Жмурки»</p> <p>С помощью считалки выбирают водящего - <i>жмурку</i>. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:</p> <p style="text-align: center;">- <i>Кот, кот, на чем стоишь?</i> - <i>На квашне.</i> - <i>Что в квашне?</i> - <i>Квас.</i> - <i>Лови мышей, а не нас!</i></p> <p>После этих слов участники игры разбегаются, а <i>жмурка</i> их ловит. Пойманный меняется ролями <i>сводящим</i>.</p> <p><i>Жмурке</i> запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.</p>
46	<p style="text-align: center;">«Дуга»</p> <p>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.</p>
47	<p style="text-align: center;">«Кот и мышь»</p> <p>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.</p> <p>Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.</p>
48	<p style="text-align: center;">«Ляпка»</p> <p>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?" - "Клещки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.</p> <p>Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.</p>
49	<p style="text-align: center;">«Заря»</p> <p>Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:</p> <p style="text-align: center;">Заря-зарница,</p>

Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые -
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.

50

«Гуси»

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Вы, серые гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Где, гуси, бывали?
- Га-га-га, га-га-га!
- Кого, гуси, видели?
- Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка,
Унес волк гусенка,
Самого лучшего.
Самого большого

Далее следует переключка хоровода и гусей:

- А, гуси, вы гуси!
- Га-га га, га га га!
- Щиплите-ка волка,
Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры. Хоровод гусей и гусята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка.

51	<p style="text-align: center;">«Удар по веревочке»</p> <p>Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.</p>
52	<p style="text-align: center;">«Зайки»</p> <p>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.</p>
53	<p style="text-align: center;">«Прыганье со связанными ногами»</p> <p>Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.</p>
54	<p style="text-align: center;">«У медведя во бору»</p> <p>Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.</p> <p style="text-align: center;">Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:</p> <p style="text-align: center;">У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит.</p> <p>После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успеваеет убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.</p>
55	<p style="text-align: center;">«Гуси»</p> <p>Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.</p>
56	<p style="text-align: center;">«Бой петухов»</p> <p>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</p>

	<p>толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.</p>
57	<p>«Переездной конь»</p> <p>В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".</p>
58	<p>«Зелёная репка»</p> <p>Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:</p> <p style="text-align: center;">Зелёная репка, держись крепко, Кто оборвётся, тот не вернётся. Раз, два, три.</p> <p>На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.</p>
59	<p>«Дударь»</p> <p>Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:</p> <p style="text-align: center;">Дударь, Дударь, Дудариче старый, старый старичище. Его под колоду, его под сырую, его под гнилую. – Дударь, Дударь, что болит?</p> <p>Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.</p> <p style="text-align: center;">Дударь, Дударь, Дудариче старый, старый старичище. и т.д.</p> <p>Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»</p>
60	<p>«Капустка»</p> <p>Все берутся за руки, начинают петь песню:</p> <p style="text-align: center;">Ах, капустка, рассадка моя, только милому досадка одна. Ах, капустка, легко стелется – двое ходят – третий сердится. Ах, капустка, золотой корешок, а мой милый – золотой женишок!</p> <p>Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего). Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).</p>
61	<p>«Солнышко»</p>

	<p>По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посредине круга, все поют:</p> <p style="text-align: center;">Гори, солнце, ярче! Лето будет жарче, А зима теплее, А весна милее!</p> <p>Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.</p>
<p>62</p>	<p style="text-align: center;">«В круги»</p> <p>Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют:</p> <p style="text-align: center;">Отгадай, чей голосок, Становись во кружок И скорей кого-нибудь Своей полочкой коснись. Отвечай поскорей, Отгадать поторопись!</p> <p>Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.</p>
<p>63</p>	<p style="text-align: center;">«Медом или сахаром»</p> <p>Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чьей стороне больше меда или сахара.</p>

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1
3	Режим дня и личная гигиена.	1	1	
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ на занятиях «Подвижные игры».	1	1	
5	Игры «Щука», «Водяной»	1		1
6	Игры «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...»	1		1
7	Игры «Кандалы», «Ворота»	1		1
8	Игры «Слон», «Козел»	1		1
9	Соревнования «Детская легкая атлетика»	1		1
10	Игры «Лягушки и цапля», «Волк во рву»	1		1
11	Игры «Прыгуны», «Лошади»	1	1	
12	Игры «Птички и клетка», «Северный и южный ветер»	1		1
13	Игры «Бой петухов», «Караси и щука»	1		1
14	Игры «Лиса в курятнике», «Река и ров».	1		1
15	Игры «Горячая картошка», «Заяц без логова»	1		1
16	Игры «Подвижная цель», «Бредень»	1		1
17	Игры «Заколдованный замок», «Два Мороза»	1		1
18	Игры «Зазывалки», «Жребий»	1		1
19	Игры «Волки во рву», «Волки и овцы»	1		1
20	Игры «Медведь и вожак», «Водяной»	1		1
21	Игры «Невод», «Чехарда»	1		1
22	Игры «Птицелов», «Жмурки»	1		1
23	Игры «Дуга», «Кот и мышь»	1		1
24	Здоровый образ жизни	1	1	
25	Игры «Ляпка», «Заря»	1		1
26	Соревнования «Два лагеря», «Гуси»	1		1
27	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1
28	Игры «Удар по веревочке», «Зайки»	1		1
29	Игры «Прыжки со связанными ногами», «У медведя во бору»	1		1
30	Игры «Капустка», «Бой петухов»	1		1
31	Игры «Переездной конь», «Зелёная репка»	1		1
32	«Дударь»	1		1
33-34	Здоровый образ жизни. Игры летом.	2	1	1

Список учащихся на 2023/2024 учебный год.

Тренер-преподаватель Богатырев С.А

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Год и месяц рождения
1	Карева Мария Александровна	31.03.2013
2	Колгатов Савелий Николаевич	07.02.2013
3	Калякина Елизавета Павловна	03.08.2013
4	Косарева Ксения Сергеевна	28.12.2012
5	Карлеутова Гульназ Есенгельдыевна	02.08.2013
6	Лунган Варвара Сергеевна	28.08.2013
7	Лунган Полина Евгеньевна	16.07.2013
8	Чирко Дмитрий Павлович	18.12.2012
9	Дорина Елизавета Игоревна	22.12.2012
10	Рейм Янис Витальевич	27.06.2016
11	Риттер Андрей Анатольевич	22.02.2013
12	Карпец Матвей Викторович	17.05.2013