

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400062 г. Волгоград, пр-кт Университетский,88  
ОКПО 22361773 ОГРН 1023404244181  
ИНН/КПП: 3446501497 / 344601001

Тел. (8442) 46-22-69  
e-mail: mou\_103@mail.ru

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
протокол №1  
от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНА  
Старший методист  
\_\_\_\_\_ Н.В. Лободина  
«31» августа 2021г.

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ  
приказом МОУ СШ №103  
от 31.08.2021г. №435  
\_\_\_\_\_ Г.А. Ильина

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности «Русские подвижные игры»**

*Возраст учащихся 9-12 лет.*

*Срок реализации – 36 часов*

*Составитель:  
Смолина Марина Анатольевна  
учитель физической культуры*

### **Пояснительная записка**

Русские народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Характерная особенность народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В русских народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся «Русские подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы " Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов" В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Программа знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

**Цель:** способствовать духовному совершенствованию физически здоровой личности обучающихся, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Программа разработана для детей 9-12 лет в рамках внеурочной образовательной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению.

Срок реализации программы 1 год

Общее количество часов в год – 36 включая каникулярное время

Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.

**Планируемые результаты, включающие формирование УУД:**

**должны иметь представление:**

- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

**должны знать:**

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.

**должны уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	В том числе:	
			Теоретические	Практические
1.	<i>Общие подвижные символические игры.</i>	2	1	1
2.	<i>Игры для формирования правильной осанки.</i>	2	0,5	1,5
3.	<i>Игры со скакалками</i>	2	0,5	1,5
4.	<i>Игры с бегом</i>	2	0,5	1,5
5.	<i>Игры с прыжками</i>	2	0,5	1,5
6.	<i>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча</i>	2	0,5	1,5
7.	<i>Игры для развития внимания</i>	2	0,5	1,5
8.	<i>Общеразвивающие игры</i>	3	1	2
9.	<i>Игры с разными предметами</i>	2	0,5	1,5
10.	<i>Хороводные игры</i>	3	1	2
11.	<i>Игры в помещении</i>	3	1	2
12.	<i>Игры- шутки</i>	2	0,5	1,5
13.	<i>Сюжетные игры</i>	3	1	2
14.	<i>Загадки, шарады, каламбуры</i>	2	0,5	1,5
16.	<i>Праздник «Игры наших бабушек»</i>	4	1	3
<b>Итого часов:</b>		36		

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов	Дата	
			План.	Факт.
1.	«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька».	1		
2.	«Серый волк», «Платок», «Пирожок».	1		
3.	«Попади в ворота мячом».	1		
4.	«Восточный официант», «Лошадки».	1		
5.	«Повторяй за мной», «Забег».	1		
6.	«Прыжок за прыжком », «Веревочка под ногами ».	1		
7.	«Дорожки», « Третий лишний», «Змейка», «Дракончик».	1		
8.	«Челночок», «Пустое место». «Лошадки и кучер».	1		
9.	«Кто дальше», «Перетягивание прыжками».	1		
10.	«Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	1		
11.	«Охотники и утки», «Стой », «Мячик кверху», «Мяч соседу».	1		
12.	«Мяч среднему», «По порядку номеров», «Зевака».	1		
13.	«Волк и овцы», «Жмурки».	1		
14.	«Ловишка», «Заря», «Корзинки».	1		
15.	«Ворота», «Встречный бой».	1		
16.	«Во поле берёза», «Вытолкни за круг».	1		
17.	«Казачи и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	1		
18.	«Кто дольше», «Городки», «Лапта».	1		
19.	« Зеркало», «Длинная тропинка » «Метко в цель».	1		
20.	«Со вьюном я хожу », «Веселые музыканты».	1		
21.	« Заря-заряница», «Двойные горелки», «Жмурки».	1		
22.	«Ваня» и «Маня », «Ворота», «Ручеёк».	1		
23.	«Распутай круг », «Море волнуется».	1		

24.	«Игровая», «Коза», «Колечко».	1		
25.	«Цветок», «Птицелов ».	1		
26.	«Мой правый сосед », «Дикая обезьяна», «Динозавр».	1		
27.	«Школа огородных пугал », «Черепашка».	1		
28.	«Два Мороза», «Гуси-Лебеди».	1		
29.	«Волк во рву», «У медведя во бору».	1		
30.	«Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	1		
31.	«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха».	1		
32.	«Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».	1		
33.	«Лапта»	1		
34.	«Квадрат».	1		
35.	«Десять палочек», «Слепокуры».	1		
36.	«Десять палочек», «Слепокуры», «Стрелки».	1		
<b>Итого часов:</b>		36		

### Содержание программы

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие народных игр разделу программы.

#### 1.Общие подвижные символические игры.

«Борящаяся цепь». Описание : две команды становятся лицом друг к другу на линиях, расстояние между которыми составляет примерно 10 шагов, и затем сходятся, на средней черте так, чтобы соперники чередовались. Все берутся под руки.

В образовавшейся цепи члены команд смотрят в противоположные стороны.

По условному сигналу каждая команда старается оттеснить соперников за их исходную линию. Участники, допустившие разрыв цепи, выбывают из игры.

«Редька». Описание: игроки выходят на луг, садятся один к другому на колени, сцепляясь один с другим в виде длинной гряды. Передний получает название бабушки, а все прочие считаются за редьку. Является купец покупать редьку.

Купец. Бабушка! Продай редички! Бабушка. Купи, батюшка.

Купец осматривает редьку, пробует на все манеры, ощупывает и старается выдернуть.

Купец. Бабушка! Нет ли щуплавой редьки?

Бабушка. Что ты, батюшка, вся молодая, горькая, одна к одной; выдерни себе любую на пробу.

Купец начинает выдергивать — сколько есть силы.

Купец. Бабушка! Твою редьку не выдернуть по доброй воле: уросла. Дай-ка косарик выкопать с корнем.

Бабушка. Что ты, свет мой, позоришь мою грядку. Потряси: выплывет, словно как из воды.

Купец начинает трясти игроков, кого за голову, кого за волосы, кого за руку. Выдернувши кого-либо из игроков, начинает стряхивать об землю, вытрясая, будто из него сор. В это время встают все игроки и прогоняют побоями купца.

«Пирожок». Описание: играющие встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний — пирожок. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит». Последний игрок-пирожок кричит: «Я бегу, бегу!» С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок — пирожком, и покупатель вновь идет покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя, а покупатель — булочника.

## **2. Игры для формирования правильной осанки.**

«Попади в ворота мячом». Описание: Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5— 2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

«Восточный официант» Описание: Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

«Мастер мяча» Описание: Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

### *Вариант 1.*

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

### *Вариант 2.*

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги.

## **3. Игры со скакалками.**

«Повторяй за мной». Описание: участники игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелый и изобретательный прыгун. Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять его движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым ведущим.

Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Уславливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3 движения. Хорошо, если участники (по очереди) выполняют роль судей, не участвуя в игре.

«Забег». Описание: составляются 2 команды по 3—5 человек. Двое крутят веревку длиной 2—3 м, стоя в 4—5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

В другом варианте игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) — третий участник, вставая спереди или сзади и т. д. Каждая команда имеет по 3 попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих.

Можно предложить и еще один вариант. Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

В забегах не обязательно играть командами. Можно с помощью считалки выбирать двух водящих, которые начинают крутить скакалку. Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.

«Прыжок за прыжком». Описание: команды встают в колонны по два, каждая пара держит за концы скакалку на высоте 50—60 см. По сигналу первая пара кладет скакалку, обегает свою колонну и перепрыгивает через все скакалки пар, стоящих в колонне. Достигнув своего места, они поднимают свою скакалку. После этого игроки второй пары кладут свою скакалку, перепрыгивают через первую, обегают свою колонну и прыгают через все скакалки до своего места. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая игру.

«Веребочка под ногами». Описание: команды встают в колонны по одному, у первых игроков — скакалки. По сигналу первые игроки передают один конец скакалки стоящим позади вторым игрокам, и оба проводят ее под ногами всей колонны. Первый игрок становится в конце колонны, второй бежит вперед, передает свободный конец скакалки третьему игроку, и веревочка опять проводится под ногами стоящих в колонне и т. д. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и меньшее число раз задевшая веревочку.

Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произношении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву (животное, город — по договоренности заранее). Слово надо успеть произнести прежде, чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать сначала, если нет, очередь прыгать следующему.

#### **4. Игры с бегом.**

«Дорожки» Описание: Инструктор проводит на земле линии — это дорожки. Игроки бегают по ним друг за другом, делают повороты, сохраняя при этом равновесие. Идти и бежать (по указанию инструктора) нужно точно наступая на линии, не мешать друг другу. Игру можно



проводить с любым количеством детей. Длина дорожек может быть произвольной, но не менее 3 метров. Эту игру можно проводить как соревнование для двух команд.

Бежать по дорожке нужно, точно наступая на линии, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего игрока.

«Змейка». Описание: Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Впереди цепи встает инструктор. Она бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия. Отставшие игроки выбывают из игры. Играть в данную игру можно в любое время года.

Игроки должны крепко держать друг друга за руки или пояс (но не одежду), чтобы змейка не разорвалась. Игроки должны повторять движения водящего (инструктора). Инструктор не должен бежать быстро.

Вариант игры: По сигналу инструктора, игроки могут разбежаться, а потом собираться, возвращаясь на свои места.

«Дракончик». Описание: Дети берут друг друга за пояс, образуя цепь – это хвост дракончика. Впереди цепи встает инструктор – это голова дракончика. Она бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, чтобы поймать свой хвост. Игроки, которые попали в руки водящего – инструктора, считаются пойманными. Отставшие игроки выбывают из игры. Играть в данную игру можно в любое время года. Игроки должны крепко держать друг друга за пояс (но не одежду), чтобы дракончик не разорвался. Игроки должны повторять движения водящего (инструктора). Инструктор не должен бежать быстро.

«Челночок». Описание: Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки – это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят (по договоренности в начале игры) под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами. Пробежать или пройти нужно так, чтобы не задеть ворота. Пробегая в ворота, дети держат друг друга за руки.

Вариант игры: Ворота по высоте могут быть разными: на уровне плеч, на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем труднее пробежать под ними. Более сложный вариант – когда дети, пробегая в ворота, проносят предметы.

«Пустое место». Описание: Игроки встают в круг на расстоянии шага друг от друга и считалкой выбирают водящего. Начиная игру, он бежит мимо игроков, пятнает одного из них и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный игрок быстро бежит в противоположную от водящего сторону. Кто из них первым добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим. Игроки бегут только за кругом, не забегая в круг. Игроки, стоящие в круге, не должны задерживать бегущих игроков. Если дети одновременно прибегают к свободному месту, то они оба встают в круг и считалкой выбирается новый водящий.

«Третий лишний». Описание : Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре. Во время игры нельзя пробегать через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется занимать другое место.

Вариант игры: В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних игроков.

«Лошадки и кучер». Описание: все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке один кучер и две лошадки. Инструктор по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли лошадки выполняют все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево. На слова: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найди своего кучера!» - они как можно быстро находят своего кучера. Выигрывает тройка, которая быстрее собралась вместе. При повторении игры в

каждой тройке кучер меняется. Как только в тройке все игроки побыли кучерами – игра заканчивается.

### **5. Игры с прыжками.**

«Кто дальше». Описание игры: Игроки встают в круг на расстоянии шага друг от друга и считалкой выбирают водящего. Начиная игру, он бежит мимо игроков, пятнает одного из них и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный игрок быстро бежит в противоположную от водящего сторону. Кто из них первым добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила игры: Игроки бегут только за кругом, не забегая в круг. Игроки, стоящие в круге, не должны задерживать бегущих игроков. Если дети одновременно прибегают к свободному месту, то они оба встают в круг и считалкой выбирается новый водящий.

Третий лишний. Описание игры: Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре.

Правила игры: Во время игры нельзя пробегать через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется занимать другое место.

Вариант игры: В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних игроков.

«Лошадки и кучер». Описание игры: Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке один кучер и две лошадки. Инструктор по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли лошадки выполняют все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево. На слова: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найди своего кучера!» - они как можно быстро находят своего кучера. Выигрывает тройка, которая быстрее собралась вместе. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется. Как только в тройке все игроки побыли кучерами – игра заканчивается.

### **6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.**

«Охотники и утки». Описание: играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

«Стой». Описание: игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, е взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

«Мяч среднему». Описание: участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т.

д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

«Мяч соседу». Описание: играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

«По порядку номеров». Описание: играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Один из играющих берет мяч, выходит с ним на середину круга, а затем сильно ударяет мячом о землю и громко называет один из номеров. Все игроки разбегаются в разные стороны. Тот, кого вызвали, становится водящим. Он ловит или поднимает с земли мяч и громко дает команду: "Стой!" После этого все играющие должны сразу же остановиться. Водящий, не сходя с места, бросает мяч в любого участника игры, стараясь запятнать его. Играющий может как угодно увертываться от мяча, но с места сходить ему не разрешается. Если водящий промахнулся, он снова бежит за мячом. В это время остальные игроки могут свободно переходить с места на место, пока водящий, схватив мяч, снова скамандует: "Стой!" Водящего сменяет тот, кого он запятнает мячом.

## **7. Игры для развития внимания.**

«Ловишка», «Заря», «Корзинки». Игра «Невидимые письмена»

Объясните ребёнку, что вы будете рисовать в воздухе пальцем разные фигуры, а ему надо угадать, что вы рисуете. Изобразите пальцем в воздухе контуры круга, квадрата, треугольника, овала, прямоугольника. Малышу надо угадать, что вы нарисовали. Рисовать можно только те фигуры, которые знает ребёнок. Если он знает цифры и буквы, то можно чертить в воздухе их. В процессе игры меняйтесь ролями, пусть ребёнок рисует в воздухе, а вы угадываете.

Если в игре участвует несколько детей, то каждый ребёнок рисует по очереди, а остальные угадывают. В игру можно играть где угодно, ею можно занять ребёнка в транспорте и развлечь его во время путешествия.

«Найди букву». Описание: для игры понадобится небольшой текст, напечатанный крупными буквами и ручка. Дайте ребёнку текст и покажите, какую букву надо подчеркнуть. Если у ребёнка внимание ещё плохо развито, то нарисуйте букву, которую ему надо подчеркивать на отдельном листе, и положите листок с буквой перед ребёнком. Объясните, что просмотреть надо каждую строчку. Затем измените и усложните задание. Например: «Зачеркни букву Б, и подчеркни букву С».

«На рыбалке». Описание: в эту игру можно играть как с одним ребёнком, так и с группой детей. Предложите детям стать рыбаками. Чтобы «поймать рыбу», детям надо точно повторять движения ведущего. Вы начинаете игру: имитируете движения рыбаков: закидываете удочку, подсекаете рыбу, тянете сети, достаёте рыбу, проверяете, сколько рыбы в ведре. Малыши должны точно повторять за вами все движения. Движения можно озвучивать. Потом ведущим становится ребёнок, и все повторяют движения за ним. Все дети, участвующие в игре, должны побывать в роли ведущего и показывать движения рыбаков. Чтобы усложнить игру, можно договориться, что ведущий может путать детей словами. То есть произносить одно действие, а выполнять другое. Дети должны повторять действия ведущего и не сбиваться на слова.

## **8. Общеразвивающие игры.**

«Во поле берёза». Описание: выбираются два ребёнка – берёзы, которые стоят лицом друг к другу. Дети – берёзы поднимают обе руки вверх и берутся за руки. Остальные дети, взявшись за руки, образуют хоровод, который не торопясь, в такт с ритмом песни, проходит через «ворота» - руки двух берёзок. Берёзки и остальные дети поют первый куплет песни «Во поле берёза стояла»: Во поле берёза стояла, Во поле кудрявая стояла. Люли, люли, стояла, Люли, люли, стоя - ла. Последний слог в слове «стояла» отделяется секундной паузой. В этот момент руки двух «берёзок» опускаются, чтобы поймать ребёнка из хоровода. Пойманный ребёнок становится «берёзкой». Уже три «берёзки» берутся за руки, поднимают их. Игра продолжается до тех пор, пока «берёзки» не «переловят» всех детей. Чем больше «берёзок», тем им легче ловить детей.

«Вытолкни за круг». Описание: чертятся круг или линия на земле или ложиться веревочка на полу. Начальная позиция: игроки стоят на одной ноге напротив друг друга, а руки зацепляются в замок за спиной. Задача игрока: вытолкнуть другого игрока за круг (или перейти за линию), не расцепляя рук и не ставя вторую ногу на землю. Толкать можно только плечом или грудью. Проигравшим также считается тот, кто опустит вторую ногу на землю или расцепит руки.

«Казак и разбойники». Описание: играющих разделяют на две группы. Одна группа – казаки, другая — разбойники. Казак имеет какой-нибудь знак-отличия, например повязку на руке. Ход игры: Разбойники разбегаются в разные стороны и прячутся от казаков. Казак их разыскивает, причем если разбойник видит, что его убежище открыто, то бежит прятаться в другое место; казак гонится за ним и, если не может один поймать разбойника, то призывает на помощь товарищей. Пойманного разбойника казак ведет в темницу, после чего он становится казак и помогает ловить, уже как казак, разбойников.

## **9. Игры с разными предметами.**

«Длинная тропинка». Описание: Играющие делятся на 2 равные по количеству игроков команды, которые выстраиваются в колонну. По сигналу учителя первые игроки прыгают на двух ногах вперед и остаются стоять на месте. Следующие участники команд прыгают с того места, где остановился предыдущий участник. Длина тропинки определяется по последнему участнику. Чья тропинка длиннее та команда и выиграла.

Необходимо заметить, что при обучении прыжку в длину с места требовать максимального результата не следует, лучше добиваться правильного исходного положения, отталкивания и приземления

Эстафеты:

с эстафетной палочкой:

У каждой команды по эстафетной палочке. Команда садится на скамейку в колонну за линией старта. Участники поочередно пробегают дистанцию с эстафетной палочкой, обегая стойку, и передают ее у линии старта-финиша. Финишем эстафеты является пересечение линии последним участником. Эстафетная палочка передается правой рукой в правую руку, пробег осуществляется с правой стороны. За линию старта заступать нельзя.

передача мячей в колоннах:

Играющие делятся на 2 команды, каждая команда садится на скамейку в колонну по одному, одна параллельна другой. Впередисидящих в колоннах по мячу. По сигналу впередисидящие игроки передают мяч над головой сидящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади сидящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны обегает конус и садится первым на своей скамейке. И так все участники команды. За линию старта заступать нельзя.

«Кто дольше?». Описание: В игре принимают участие 2-8 человек (мальчики). Встаньте прямо, ноги прямые или чуть согнуты в коленях на ширине плеч или чуть шире. Вес тела равномерно распределен по стопе, носки направлены слегка наружу. Возьмите обруч в руки. Напрягите мышцы брюшного пресса и поясницы и старайтесь держать их в таком положении на протяжении упражнения. Теперь можно отпустить обруч, задав ему при этом вращение.

Движениями корпуса, ног и шеи заставляем обруч крутиться вокруг талии и бедер. Выигрывает тот учащийся, кто последним остановиться.

«Зеркало». Описание: В игре принимают участие 2-8 человек (девочки). Выбирают водящего. Остальные участники становятся так, чтобы хорошо его видеть. Водящий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыгания. Дети должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью. Выигрывает тот учащийся, кто не сделает ошибок.

Упражнения со скакалкой развивают у младших школьников согласованность движений, временную точность движений, умение отталкиваться двумя (одной) ногами и мягко приземляться. Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, общую и специальную выносливость.

«Метко в цель». Описание: Две команды располагаются в шеренгах, одна напротив другой. По середине площадки проводится черта. Вдоль черты ставятся кегли. Игроки команд получают по бите. По сигналу учителя участники команд бросают их в кегли, стараясь сбить больше чем соперник. Сбитая кегля ставится на один шаг ближе к той команде, которая бросала биты. Каждая команда, по очереди, бросает биты. Выигрывает та команда, которая сумела приблизить к себе кегли от средней черты на общее большее число шагов.

## **10. Хороводные игры.**

Хоровод-игра «Со вьюном я хожу». Описание игры. Дети становятся в круг, лицом в центр. Один ребенок – ведущий. У него в руках – «вьюнок» (им может быть атласная лента или сплетенная косой веревочка с пришитыми к ней бумажными плотными листочками. Под пение первого куплета ведущий идет «восьмеркой» (обходя каждого ребенка) и на последнее слово куплета кланяется тому, перед кем останавливается.

С вьюном я хожу,

С зеленым я хожу.

Я не знаю, куда

Вьюн положить

С началом 2-го куплета за ведущим идет тот ребенок, кому поклонился ведущий.

Положи ты вьюн,

Положи ты вьюн,

Положи ты вьюн

На правое плечо.

На третий куплет движения повторяются.

А со правого,

А со правого,

А со правого

На левое положи.

К концу песни со «вьюном» ходят четверо. Затем «вьюн» кладут в центр круга. Под веселую плясовую четверо детей танцуют, выполняя любые танцевальные движения. С окончанием музыки дети стараются взять «вьюн». Самый ловкий становится ведущим, и игра повторяется.

Игра «Веселые музыканты». Описание игры. Под любую мелодию из двух частей дети, стоя в кругу, играют на музыкальных инструментах (погремушках, румбах, колокольчиках и др.). Петрушка стоит в центре круга, дирижируя. С окончанием первой части дети, положив инструменты на пол, легко бегут по кругу. Петрушка становится в общий круг и бежит вместе с детьми. С окончанием музыки играющие быстро разбирают инструменты. Дирижером становится тот, кому инструмента не досталось.

Игра «Заря-заряница». Описание игры, держа в руках ленточку (на карусели укрепляются ленты по числу играющих). Все идут хороводом и поют.

Заря-заряница, Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты расписные.

Один, два, три – не воронь,  
А беги, как огонь!

На последние слова водящего бегут в разные стороны. Кто первый возьмет освободившуюся ленточку, тот и победитель, а оставшийся выбирает себе следующего напарника.

«Двойные горелки».

Участники становятся парами в колонну. Если играющих в горелки много, то можно стать парами в две колонны (одна против другой) на расстоянии 15-20 м. Два «горельщика» стоят впереди колонн – каждый спиной к своей колонне. Со словами «...колокольчики звенят» последняя пара в каждой из колонн разъединяет руки и бежит навстречу игрокам из противоположной команды, стараясь образовать с ними новые пары. «Горельщики» ловят любого из бегущих. Оставшиеся без пар становятся новыми «горельщиками».

«Жмурки «Ваня» и «Маня».

Выбираются двое водящих (девочка и мальчик) и назначают одного из них «Маней» с тоненьким голоском, а второго – «Ваней», который говорит басом (для создания обстановки большего веселья мальчика можно сделать «Маней», а девочку «Ваней»). Водящим завязывают глаза, иногда кружат вокруг себя.

Остальные играющие образуют вокруг водящих круг и берутся за руки. «Ваню» отводят подальше от «Мани» и предлагают ее найти.

Протянув вперед руки, «Ваня» начинает искать и звать: «Где ты, Маня?» - «Я здесь», - отвечает «Маня», но сама, чувствуя его приближение, отбегает в сторону. «Ваня» может принять за «Маню» кого-нибудь из играющих. В этом случае ему объясняют ошибку. Вместе с тем играющие не дают и «Мане» выйти из круга и натолкнуться на что-нибудь. Когда «Ваня» находит «Маню», их заменяют новой парой водящих.

Стоящие в кругу дети не должны подсказывать водящим, где кто находится.

Чтобы поймать «Маню», достаточно коснуться ее рукой, не хватая и не удерживая.

Если «Ваня» долго не может поймать «Маню», следует предложить им поменяться ролями или уступить место новой паре желающих.

«Земля – вода – небо»

Играющие должны знать названия рыб, птиц, зверей, чтобы игра проходила веселее и активнее. В первом и втором вариантах названия угадывается соответствие: небо – птицы, вода – рыбы и т.д. В игре принимают участие все желающие дети. Играющие садятся или становятся кругом лицом к центру. В середине круга – ведущий с мячом (лучше набивным).

Ведущий произносит одно из слов названия игры и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Тот ловит мяч, называет соответствующее животное, например, лису или медведя на слово «зверь» («земля»), и возвращает мяч ведущему. Если участник игры не успел назвать или неправильно назвал животное, не сумел поймать мяч, то он получает штрафное очко или отдает фант (любой мелкий предмет).

Ведущий кидает мяч новым игрокам, стараясь всех держать в напряжении в ожидании мяча и необходимости быстро назвать нужное животное. Мяч можно дважды кинуть одному и тому же играющему. Когда накопится группа участников, имеющих штрафные очки, игру прерывают, чтобы разыграть фанты, а имеющим штрафные очки дать веселое групповое задание: спеть, сплясать, изобразить пантомиму и т.д. Затем игра продолжается с новым ведущим.

Ведущий может кидать мяч только произнося уже слово «земля» или другое.

Нельзя повторяться в названиях животных.

«Испорченный телефончик»

В игре принимают участие 8-10 человек. Дети садятся в ряд или полукругом. Одного выбирают ведущим. Он садится первым и придумывает слова или фразу. Эту фразу ведущий шепчет соседнему игроку на ухо. Тот передает услышанное следующему по порядку и т.д.

Передавать фразу надо на ухо так, чтобы другие не слышали. Говорить следует отчетливо, не искажая слов нарочно. Нарушивший это садится последним в ряду.

Затем ведущий подходит к последнему в ряду играющему и просит произнести то, что ему передали. Почти всегда с первоначальной фразой происходят изменения, потому что игрок не всегда хорошо может расслышать слово и заменить его сходным по звучанию. Чтобы выяснить, кто первым искажил фразу, просят повторить, что он услышал, не только последнего в ряду, но и второго от края. Первый искаживший слово пересаживается в конец ряда. На освободившееся место садится ведущий. Новым ведущим становится тот, кто оказался в начале ряда. Если фраза или слово воспроизведены без ошибок, ведущим остается прежний игрок.

«Третий – лишний с гребешком»

Играющие собираются на небольшой площадке или в зале. Выбирают двух водящих. Остальные становятся по кругу парами: один впереди другого. Один водящий убегает от второго и может стать впереди любой пары. Стоящий сзади оказывается лишним и должен убегать от второго водящего.

У вторых водящих в руке – ремень или пояс (или жгут, скрученный из шарфа, платка). Второй водящий бежит вокруг играющих, стремясь осалить (стегнуть) ремнем первого водящего прежде чем тот станет впереди чьей-то пары. Если ему это удалось, он подбрасывает ремень вверх, а сам убегает. Осаленный должен теперь догонять и салить. Разрешается только один легкий удар ремнем.

Чтобы игра проходила весело, водящие то и дело применяют неожиданные уловки. Например, второй водящий на бегу может незаметно передать ремень кому-то из стоящих, а сам продолжает гнаться за первым водящим. Как только он пробегает около держащего ремень игрока, тот торжествующе «стегает» водящего ремнем. Затем подбрасывает ремень и убегает, став новым первым водящим. Первый же превращается во второго и должен, подобрав ремень, догонять убегающего. Бывший второй водящий становится в оставшуюся неполную пару.

Заканчивается игра по договоренности.

Водящие не должны убегать в сторону от круга или пересекать его, сокращая расстояние. Убегающий может становиться впереди любой стоящей пары.

«Золотые ворота»

Из участников игры выбираются двое. Они будут «солнцем» и «луной» («месяцем»). Затем «солнце» и «месяц» становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». При этом играющие поют любимые песни. Когда через «ворота» идет последний, они «закрываются». Попавшего тихо спрашивают, на чью сторону он хотел бы стать: позади «луны» или «солнца». Игрок выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и игра продолжается до последнего. Когда все распределены, группы устраивают перетягивание каната. Вариант игры: дети, изображающие «ворота», говорят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй раз – запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются при последнем слове и «ловят» того, кто остался в них. Чтобы не быть пойманным, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой. Заканчивается она также перетягиванием каната.

Другая разновидность игры состоит в том, что «ворота» - 2 пары. Игроки, изображавшие их, произносят стишок одновременно (в лад). Пойманные не выбирают, куда встать, а сразу

включаются в команду поймавших их «ворот» Изображающие ворота соревнуются в том, кто больше поймает игроков. Соревнование завершается перетягиванием.

«Капканы»

Из числа играющих выбирается несколько «капканов» (по 2 человека). Стоя в парах лицом друг к другу, они поднимают сомкнутые руки, образуя воротца, или «капканчики», через которые пробегают, взявшись за руки, остальные игроки.

«Капканы» образуют круг и открыты, пока играет музыка (или звучит бубуен). По сигналу (свисток, громкий хлопок, прекращение музыки) «капканы» закрываются, т.е. опускаются руки, задерживая оказавшихся между рук.

Пойманные берутся за руки с участниками «капкана», образуя кружок из 3-4 человек. Они снова поднимают руки, а цепочка из остальных игроков опять бежит по кругу, пробегая через «капканы». Те закрываются снова и снова, пока не останется всего 2-3 пойманных, самых быстрых и ловких.

Игра повторяется 2-3 раза.

«Почта»

Участвует любое количество играющих. Каждый из играющих задумывает и называет громко какой-нибудь город. Остальные должны запомнить – у кого какой город.

Начать игру может любой, изобразив звуки почтового колокольчика: «Динь-динь-динь!». Кто-нибудь тут же спрашивает: «Кто едет?» - «Почта». «Откуда и куда?» - «Из Москвы в Париж» (называть надо только те города, которые выбраны игроками). Отвечает тот, кто выбрал Москву, а следующий говорит обязательно тот, чей город – Париж:

- А что делают в Москве?

- Все ходят, копают картошку, - может ответить «приехавший из Москва».

Сразу все играющие, кроме «приехавшего», начинают изображать, как в «Москве копают картошку». Задания должны быть смешными и по возможности трудно выполнимыми, так как с тех, кто не сможет этого изобразить, «приехавший» берет фант (любую вещь) и складывает на виду у всех.

Теперь выбравший Париж говорит «Динь, динь!» и т.д. Игра продолжается. В конце разыгрываются фанты.

«Два Мороза»

Из играющих выбирают водящих – двух Морозов. Они выходят на середину зала. Участники игры с одной стороны зала, на которой они собираются вначале, должны перебежать на другую сторону. Это происходит после следующего диалога. Подбоченься, два «Мороза» обращаются к собравшимся:

- Мы два брата молодые, два Мороза Удалые.

- Мороз, Красный нос, - объявляет один.

- Я – Мороз, Синий нос, - представляется другой и спрашивает с напускной угрозой в голосе: - Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

- Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

После произнесенных слов дети бросаются перебежать на другую сторону зала. Если никто из игроков не решается это сделать, «Морозы» объявляют, что все, кто не побежит на счет «три», станут проигравшими – будут «заморожены». Морозы читают: «Раз, два, три!» Все бросаются перебежать зал, а «Морозы» стараются осалить (коснуться) детей рукой. Осаленный должен остановиться, замереть без движения, как «замороженный». «Разморозить» его могут другие, еще не осаленные игрока, коснувшись рукой. Тогда он бежит вместе со всеми на противоположную границу зала, куда «Морозы» уже не имеют права забегать.

В начале игры можно договориться, что «замороженных» водящие отводят в свой «ледяной дворец», где выручить их нельзя до смены водящих.

«Золото хороню».

Дети садятся по кругу на пол, скрестив ноги, руки у них находятся за спиной. Одному из играющих кладут в руки предмет, который должен найти выбранный считалкой водящий. При



этом участники игры напевают знакомую песню тихо, если водящий удаляется от предмета, и громко, если он к нему приближается. Можно вместо песни использовать приговорку:

Уж я золото хороню,  
Чисто серебро хороню  
В высоком терему.  
Гадай, гадай, красная,  
Через поле идучи,  
Руссу косу плетучи,  
Шелком первиваючи,  
Златом приплетаючи.

Вместо приговорки один из играющих может звенеть в колокольчик.

«Чепуха».

Выбирается водящий, который отходит в сторону. Участники игры загадывают любые предметы (каждый-свой). Приходит водящий и задаёт участникам вопросы, в ответ на которые игроки должны назвать задуманный предмет.

Играющий, чей ответ более других подошёл к заданному вопросу, становится водящим.

«Жмурки».

Водящий – жмурка – становится в центре. Ему завязывают глаза и поворачивают несколько раз вокруг себя. Происходит диалог жмурки и играющих:

-Где стоишь?

-На мосту.

-Что продаёшь?

-Квас.

-Ищи три года нас.

Участники расходятся по комнате, жмурка идёт их искать. В ходе игры участники не должны сходить со своих мест. Им разрешается присесть, отклониться, встать на колени. Если водящий находит и угадывает ребёнка, он передаёт ему роль жмурки.

«Жмурки наоборот».

Выбирается жмурка. Но глаза ему не завязывают. Его сажают перед большим белым экраном. На небольшом расстоянии от экрана устанавливают фонарик. Играющие проходят между фонарём и экраном, а жмурка по теньям должен узнать участников игры. Игроки, чтобы сбить водящего с толку, могут надеть на себя любые детали одежды. За каждого неправильно названного игрока водящий отдаёт фант.

Игра «Колечко, колечко»

Выбирают считалкой ведущего.

Дети садятся на лавку, складывают ладошки. Стоять остаются двое. У одного из них (ведущего) – колечко. Все начинают произносить текст и в такт потряхивать ладошками, сложенными вместе. Водящий с колечком в ладошках поочередно подходит к каждому из сидящих и незаметно кому-то из них опускает колечко. Второй из стоящих должен отгадать, у кого в ладошках колечко. Если угадывает, садится на место того, у кого было колечко. Если нет, все дружно произносят: «Раз, два, три, колечко, беги» Ребенок с колечком убегает. Тот, кто угадывал, бросается вдогонку. Играющие произносят:

Колечко, колечко, катись на крылечко,

Через поле, через луг возвращайся, сделав круг!

Вариант игры 2.

Дети садятся в ряд и складывают ладони «лодочкой». Водящий вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры. Одному из них он должен незаметно оставить «перстень» - колечко, камушек, орех, который зажат у него между ладонями. При этом он приговаривает:

Я по лавочке иду,

Золот перстень хороню –

В матушкин теремок,

Под батюшкин замок.

Вам не отгадать, не отгадать!

Мне вам не сказать, не сказать!

Сидящие отвечают:

Мы давно уж гадали,

Мы давно перстень искали –

Все за крепкими замками,

За дубовыми дверями.

Затем один из играющих пытается отгадать, у кого спрятано кольцо. Ему приговаривают:

Покатилось колечко с красного крылечка –

По овинам, по клетям, по амбарам, по сениям.

Найди золотое колечко!

Если он найдет, у кого спрятано кольцо, они одновременно с ним бегут в разные стороны, обегая лавку. Кто первым сядет на свободное место, тот водящий. Он и прячет снова кольцо.

«Дятел».

Ходит дятел по пашнице,

Ищет зёрнышко пшеницы,

Не нашел и долбит сук:

Тук, тук, тук, тук!

Выбирают дятла, подходят к дереву и поют.

Дятел берёт палку и считая про себя,

Стучит по дереву задуманное количество раз.

Игрок, который правильно назовёт число

Ударов, столько раз бежит вокруг дерева,

И становится новым дятлом.

«Заря-зареница».

Заря-зареница, красная девица.

По полю ходила, ключи обронила.

Ключи золотые, ленты голубые.

Раз, два – не воронь, а беги как огонь.

Дети держат «карусель» за ленты, идут по кругу и поют.

Водящий ходит вне круга, с последними словами задевает

Одного из игроков. Они разбегаются в разные стороны, кто

Первый возьмётся за ленту. Неудачник становится водящим.

«Золотые ворота».

Золотые ворота, проходите, господа!

В первый раз прощается, второй раз запрещается,

А на третий раз не пропустим вас.

Два ведущих делают ворота. Один – «серебряное блюдечко»,

другой – «наливное яблочко». Все проходят в ворота, с последним

словом ворота опускаются, задерживая одного из игроков.

Игрок: - «Золотые ворота, пропустите вы меня.»

Ответ: - «Мы всех пропускаем, а тебя оставляем. Что выбираешь,

Наливное яблочко или серебряное блюдечко?

Игрок переходит на выбранную сторону.

Так дети делятся на две команды, затем перетягивают канат.

«Ремешок».

Прячу, прячу ремешок

Под калиновый кусток,

А кто зореньку проспит,

Того бить колотить.

Водящий с ремешком ходит за кругом, у детей глаза закрыты.

С последним словом кладёт ремень кому-нибудь за спину.

Тот бежит за водящим, пытаюсь догнать и слегка ударить его Ремешком. Водящий пытается занять место того, кто за ним бежит.

«Сиди, Яша».

Выбирается Яша. Он встаёт в центр, ему завязывают глаза.

Все идут по кругу и поют.

Сиди, сиди, Яша под ореховым кустом,

Грызи, грызи, Яша, орешки калёные,

Ядра золочёные.

Далее говорят, хлопая в ладоши.

Чок, чок, пятачок.

Вставай Яша – дурачок!

Где твоя невеста, и в чём она одета?

Как её зовут и откуда привезут?

Яша в это время крутится на месте, по окончании

Идёт наугад, выбирает кого-нибудь и выводит в

Середину. Необходимо узнать, кто перед ним, назвать имя.

### **11. Игры в помещении.**

«Распутай круг». Описание: выбираем водящего. Дети берут друга друга за руки и образуют круг. Водящий должен отвернуться, и дети начинают запутывать круг, перелезая, друг через друга всеми возможными способами. После этого водящий должен вернуть круг в первоначальное состояние не разорвав его, то есть не расцепляя ничьих рук.

«Море волнуется». Описание: перед началом игры выбирается водящий. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

«Птицелов». Описание: в центре — «птицелов» с завязанными глазами. «Птицы»-дети ходят вокруг «птицелола» со словами:

В лесу, во лесочке,

На земле, на дубочке

Птицы весело поют:

«Ай, птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет.

Птицы, улетайте!»

«Птицелов» хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую выбрал. «Птицелов» угадывает название птицы и имя ребенка.

Игра «Цветы». Описание: дети делятся на две команды. Каждый ребенок придумывает для себя название цветка и сообщает тихо воспитателю. Команды становятся друг против друга.

Команда детей: здравствуйте, «цветы»!

Команда «цветов»: здравствуйте, дети. Угадайте наши имена.

Дети по очереди перечисляют названия цветов, угаданные «цветы» отходят в сторонку. Когда все цветы отгаданы, игра закончена, можно поменяться ролями.

### **12. Игры- шутки.**

«МОЙ ПРАВЫЙ СОСЕД». Описание: Водящий выходит из помещения и через некоторое время заходит. Ему говорится о том, что ему надо отгадать, кого из участников загадали. Он может задавать вопросы, на которые игроки отвечают «да» или «нет». Но на самом деле игроки никого не загадывали, они, отвечая на вопросы, называли приметы своего соседа справа, и водящий должен разгадать эту загадку. Задачу водящего можно упростить, если давать развернутые ответы на его вопросы.

МПС (одноразовая) Описание: Когда участники становятся в круг, ведущий объявляет, что все сейчас будут играть в игру, которая называется "МПС". Выбирается водящий, которому говорится, что сейчас будет загадан человек, а который - надо отгадать. Водящий имеет право задавать всем участникам любые вопросы о загаданном человеке.

После того как водящий покинул круг, ведущий расшифровывает название игры: "МПС - мой правый сосед". Таким образом на вопросы водящего игроки должны будут отвечать про своего правого соседа, а водящий для выполнения задания должен будет проявить такие качества, как наблюдательность, логическое мышление.

«ДИКАЯ ОБЕЗЬЯНА». Описание: Эта игра известна еще под названием «Бухарский осел». Один желающий выводится из зала или просто подальше от месторасположения общего круга, чтобы он не видел и не слышал оставшихся. Учитель говорит: «Значит так. Сейчас мы его (ее) подколем. Он сейчас вернется, а мы скажем, что здесь симпозиум самых диких обезьян и ему нужно определить, кто же самая дикая. Для этого, - скажем мы, - ты должен спросить: «Кто здесь самая дикая обезьяна?» Все кричат: «Я! Я!» С дух попыток ты должен угадать, кто же эта обезьяна. А самая дикая – это так, кто громче всех кричит и сильнее бьет себя кулаком в грудь. Итак, две попытки. Вот. Он будет спрашивать, а мы будем орать. После двух попыток он на кого-то укажет. Мы все как бы удивимся и скажем, что он угадал. Тот, на кого показали, как на самую дикую обезьяну, выходит. Мы кого-то загадываем вроде бы по-настоящему, и когда вернется второй ведущий и начнет спрашивать первый раз, мы закричим, а второй – наберем воздуха для крика и... промолчим. А тот, кто водил в первый раз закричит. Тут все станет ясно. Вопросы есть?

Игра протекает согласно данной инструкции. Хорошо вначале удалить не одного, а трех-четыре человека.

«ШКОЛА ОГОРОДНЫХ ПУГАЛ». Описание: Играющие повторяют за ведущим движения. Ведущий: «Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку». Поднимите правую руку вверх, потрясите кистью. Поднимите левую руку вверх. Покачайте руками. Пошумите, как шумят березы: ш-ш-ш-ш! Разведите руки в стороны. Пожужжите, как самолеты: ж-ж-ж! Помашите руками как птица. Покричите: «Кш-кш-кш-кш-ш!»

Поздравляю! Вы окончили школу огородных пугал.

«ДИНОЗАВР». Играющие становятся в круг. Ведущий говорит: «У каждого человека есть свой зверь-покровитель, свой тотем. Есть он и у вас. Сейчас я каждому из вас скажу его зверя (змея, кошка, слон, медведь). Одному из вас я скажу самого древнего животного. Это – динозавр.

Правила игры. Вы кладете руки на плечи соседям, и я называю какое-нибудь животное. Тот человек, чей это зверь, должен выпрыгнуть вверх круга. Задача стоящим рядом почувствовать момент, когда «зверь» захочет уйти, и задержать его. Если они не справились с этим – выходят из круга. Но, когда я скажу «динозавр», этот «зверь» должен присесть. Но опять же нельзя этого допустить. Ведущий обходит круг и каждому на ухо сообщает его зверя. Но – маленькая хитрость! – большинству сообщается, что они – динозавры. Игра началась. И, как только ведущий произносит «динозавр», весь круг неожиданно падает на пол.

«СОСЕД СПРАВА». Описание: Человек 10 садятся кругом, и каждый внимательно присматривается к своему левому соседу, за которого он должен «отвечать». Водящий заходит в круг и начинает задавать кому-нибудь несложные вопросы или давать простые задания. Но вся хитрость заключается в том, что ответить на вопрос или выполнить просьбу должен не тот, к кому обращаются, а его сосед справа, на которого водящий даже не смотрит.

### **13. Сюжетные игры.**

«Два Мороза». Описание: На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечаются 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 пуститься?" 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 не пойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

«Волк во рву». Описание: по сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигранные очки.

После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется. Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков.

«Зайцы в огороде». Описание: Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0— 1,5 м — это будка «собаки». Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки. По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норки и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой... Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре. Когда будет поймано 3—6 «зайцев», воспитатель может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

«Кошки-мышки». Описание: играющие 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 мышку, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышка может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышку, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышек.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

### **16. Праздник «Игры наших бабушек»**

Игры наших дедушек и бабушек: «Лапта», «Квадрат», «Десять палочек», «Слепокуры».

Игра «Горелки». Описание игры: Играющие выстраиваются парами друг за другом – в колонку. Дети берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Говорящий» становится впереди, шагов на 5-6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло!

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят:

-Динь-дон, динь-дон,

Выбегай скорее вон!

По окончании песенки двое ребят, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т.е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегущих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

Игра «Слепокуры». Описание: Водящий – становится в центре. Ему завязывают глаза и поворачивают несколько раз вокруг себя. Происходит диалог водящего и играющих:

-Где стоишь?

-На мосту.

-Что продаёшь?

-Квас.

-Ищи три года нас.

Участники расходятся по комнате, водящий идёт их искать. В ходе игры участники не должны сходить со своих мест. Им разрешается приседать, отклоняться, вставать на колени. Если водящий находит и угадывает ребёнка, он передаёт ему свою роль.

Игра «Квадрат», аналогия игры «Охотники и утки».

### **Методическое обеспечение программы**

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

В ходе занятий учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Русские народные игры поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёт её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- 25 теннисных мячей;
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
- 15 гимнастических обручей;
- 15 гимнастических палок;
- 10 мячей – прыгунок;
- 6 мячей для минибаскетбола;
- 25 миниклюшек;
- 25 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки».

### **Литература:**

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.  
Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
4. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе /Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.
5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, 1989.  
Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики, 1992 г и др.  
Газета «Спорт в школе», журнал «Физкультура в школе» (1997-2005).