|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | | **Тема занятия.** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты** | **Оборудование** |
| план | факт |
| **Русские народные игры - 13 часов** | | | | | | |
| **1** |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровье?  Русская народная игра " у медведя во бору", " Горелки" | Беседа о здоровье, как сохранить своё здоровье. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья. | Знать , что такое здоровье. Уметь сохранять здоровье. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | кубики, мелки, обручи, скакалки |
| **2** |  |  | Беседа - Красивая осанка.«Хвостики». «Горелки», " Наседка и коршун" | Беседа - формирование правильной осанки и развитие навыков бега. Игровые правила Выбор и ограничение игрового пространства. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | гимнастические палки, ленточки. Скакалки |
| **3** |  |  | Беседа - о гигиене. Русская народная игра " Кот и мышь", " Локомотив" | " Беседа о гигиене".Развитие ловкости и быстроты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | скакалки, мелки, шапочка, шарф. |
| **4** |  |  | Сила нужна каждому.«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» . русская народная игра " Блуждающий мяч" | Беседа - Что такое сила, кому нужна сила, как её развивать. развитие силы и ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | мешочки, скакалка, коврики, мячи. |
| **5** |  |  | Беседа - Забота о кожи. Русская игра " Зарница". | Зачем человеку кожа, Если кожа повреждена. Правила игры. Проведение игры. Эстафета. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | Флажки, стойки, сфисток. |
| **6** |  |  | Весёлая скакалка.«Медведь спит, «Весёлая скакалка» | Правила игры. Проведение игры. Развитие ловкости и внимания. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | кубики, скакалки |
| **7** |  |  | Русская народная игра Удар по верёвочке" | Правила игры. Проведение игры. Развитие выносливости и силы. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,.знать разученные игры,.самостоятельно играть в разученные игры | мешочки, скакалки. |
| **8** |  |  | Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби». | Правила игры. Проведение игры . Развитие быстроты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | мячи, скакалки |
| **9** |  |  | Беседа - уход за руками и ногами. Кто быстрее?«Найди нужный цвет», «Разведчики» | Беседа - " Рабочие инструменты человека". Развитие скоростных качеств, выносливости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,з нать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |
| **10** |  |  | Скакалочка- выручалочка.«Удочка с приседанием». | Правила игры. Проведение игры. Развитие силы. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | скакалки, коврики |
| **11** |  |  | Беседа как следует питаться. Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | Питание - необходимое условие для жизни человека. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч |
| **12** |  |  | Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры», | Правила игры. Проведение игры. Развитие силы и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | обручи, гимнастические палки, скакалки |
| **13** |  |  | Беседа - Уход за зубами. Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать». | Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой? Развитие скоростных качеств, ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | мяч, фишки, флажки |
| **Игры на развитие психических процессов 6 часов.** | | | | | | |
| **14** |  |  | Инструктаж по техники безопасности. Беседа - как сделать сон полезным. Игры на развития восприятия. | Беседа - сон лучшее лекарство. Знакомство с правилами игры " Выложи сам", " магазин ковров", " Море волнуется раз". | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | кегли, малые мячи, большие мячи. |
| **15** |  |  | Беседа - вредные привычки. Игры на развития внимания памяти. | Беседа. Правила игры" Карлики - великаны", " Запомни порядок". | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина |
| **16** |  |  | Игры на развитие памяти. | Правила игры. " Два мороза. Эстафета с примерами на сложение и вычитание". | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | гимнастические палки, мяч. |
| **17** |  |  | Беседа- Почему мы болеем. Игры на развитие мышления и речи. | Причины и признаки болезни. Правила игры.2 Угадай чей голосок", " Определи игрушку". | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
| **18** |  |  | Игры на коррекцию эмоциональной серы ребёнка. | Правила игры" Баба яга", " Три храктера". | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  | Беседа - Мышцы, кости и суставы. Игры на развитие воображения. | Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина. Правила игры " Волшебное яйцо", " Узнай кто я? ", " Возьми и передай". | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | | **Подвижные игры ( на свежем воздухе) 7 часов** | | | | |
| **20** |  |  | Инструктаж по техники безопасности. Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельные игры. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные  игры. |  |
| **21** |  |  | Игры на свежем воздухе " Два мороза", Метко в цель". | Правила игры, проведение игры. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,з нать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | Флажки. Санки - ледянки. |
| **22** |  |  | Беседа - как закаляться? Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся. | Беседа - если хочешь быть здоров..... Правила игры, проведение игры. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | Флажки, санки - ледянки, клюшки. |
| **23** |  |  | Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся. | Правила игры, проведение игры. Развитие физических качеств выносливости и ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | Стойки, лопатки, санки. |
| **24** |  |  | Беседа - кто и как предохраняет нас от болезней. Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся. | Беседа - как организм помогает сам себе. здоровый образ жизни. Правила игры. Проведение игры. Развитие физических качеств выносливости и ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | Стойки, лопатки, санки. |
| **25** |  |  | Игры на снегу. Горелки». «Игры по желанию учащихся. | Правила игры . Проведение игры. Развитие выносливости и скоростных качеств. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | Флажки, санки - ледянки. Клюшки, шайба. |
| **26** |  |  | Снежные фигуры. "Салки" | Правила игры, проведение игры. Развитие выносливости, ловкости и быстроты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | Флажки, Клюшки, шайбы, санки. |
| **Подвижные игры - 27 часов** | | | | | | |
| **27** |  |  | Развитие скоростных качеств.«Быстро в строй», командные «колдунчики» | Правила игры. Проведение игры. Развитие скоростных качеств и меткости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,з нать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | мячи |
| **28** |  |  | Беседа - как лечат нас врачи. Развитие выносливости."Бездомный заяц», «Лошадки». | Какие врачи нас лечат. Правила игры. Проведение игры. Развитие выносливости, быстроты и реакции. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | мяч, гимнастическая палка |
| **29** |  |  | Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики». | Правила игры. Проведение игры. Развитие быстроты, скорости, реакции | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | мешочки с песком |
| **30** |  |  | « Беседа - прививки от болезней. Удочка».«Не урони мяч». | Инфекционные болезни. Прививки. Развитие быстроты и выносливости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игр. | булавы, мяч, фишки |
| **31** |  |  | Прыжок за прыжком. Прыжок за прыжком», Кто больше проскачет на скакалке. | Правила игры, проведение игры. Награждение .Развитие быстроты, ловкости, выносливости . | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | флажки, эстафетная палочка |
| **32** |  |  | Весёлые старты смячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты с мячом. Награждение команд. Развитие скоростных качеств , ловкости. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | ленточка, гимнастическая палка. мячи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **33** |  |  | Беседа - что нужно знать о лекарствах. Подвижная игра «Третий лишний» . | Какие лекарства мы выбераем. Домашняя аптечка. Правила игры. Проведение игры. Развитие скоростных качеств , ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **34** |  |  | Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: "Выжигало". | Отравления лекарствами. Пищевые отравления. Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **35** |  |  | Беседа - как избежать отравлений. Упражнение «Боксёры».  Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **36** |  |  | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры: прыжки через скакалку," Резиночка». | Подвижные игры. Упражнения на внимание. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **37** |  |  | Беседа - правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте. Игра с прыжками " Попрыгунчики воробьи" | Беседа - опасность в доме, как себя на улице. Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **38** |  |  | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | Правила игры. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Эстафеты. Награждения . Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **39** |  |  | Беседа - правила безопасного поведения на воде. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».  Соревнования по подвижным играм. | Беседа - вода наш друг. Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Награждение команд . Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **40** |  |  | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельные игры. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные  игры. |
| **41** |  |  | Беседа - правила обращения с огнём. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».  Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры. | Беседа - что бы огонь не причинил вреда. Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **42** |  |  | Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  Перетягивание каната. | Правила игры. Проведение игры. Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| **43** |  |  | Беседа - чем опасен электрический ток. Эстафета с переноской предметов.  Разучивание игр «Перетягивание каната»  «Не намочи ног». | Беседа - как уберечься. Подвижные игры. Эстафеты Награждение команд. . Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **44** |  |  | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» | Правила Подвижных игр. Проведение игр. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **45** |  |  | Беседа - травмы. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельные игры. | Беседа - порезы, ушибы, переломы. Правила игры. Повторить технику безопасности. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **46** |  |  | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».  Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **47** |  |  | Беседа - первая помощи при попадании инородного тела в нос, глаз, ухо. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  Весёлые старты. | Беседа - Первая помощь .Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **48** |  |  | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. | Правила игр. Подвижные игры. Эстафеты. Награждение. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **49** |  |  | Беседа - первая помощь при укусе насекомых, змей, собак, кошек. «Трамвай», «Найди себе пару».  Игры по выбору. | Беседа. Активное участие учеников. Правила игры, Проведение игр. Развитие ловкости и координации. | Знать технику безопасности , правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **50** |  |  | Подвижная игра " Чехарда" Эстафеты, встречная и по кругу. Игра" Выжигало". | Правила техники безопасности повторить. Правила игры. Проведение игры. Развитие ловкости. | Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **51** |  |  | «Быстрые упряжки», « Выжигало"  Игры по выбору. | Разминка с массажными мячами. Правила игры. Проведение игры. Развитие скорости, выносливости, ловкости. | Знать технику безопасности к, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **52** |  |  | Подвижные игры "салки с мячом" Самостоятельные игры. | Разминка в движении по кругу. Правила игры. Проведение игры. | Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, уметь самостоятельно выполнять ОРУ. самостоятельно играть в разученные игры. |
| **53** |  |  | Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»." Удочка", " Совушка".  Самостоятельные игры. | Разминка с гимнастическими палками. Правила игры, проведение игры. | Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **Спортивные игры - 9 часов** | | | | | |
| **54** |  |  | Футбол | Инструктаж по техники безопасности. Игровые приемы отработка игровых приёмов. | Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять упражнения. Самостоятельно играть в разученные игры. |
| **55** |  |  | Футбол | Игровые приемы отработка игровых приёмов. | Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять упражнения. Самостоятельно играть в разученные игры. |
| **56** |  |  | Беседа - чего не надо бояться. Футбол. | Беседа - как воспитать уверенность и бесстрашие. Игровые приёмы отработка игровых приёмов. | Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять упражнения , самостоятельно играть в разученные игры. |
| **57** |  |  | Баскетбол по упрощённым правилам. | Разминка с мячами. Правила игры. Игровые приемы, отработка игровых приемов. Игра. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно выполнять упражнения. Уметь играть в коллективе одной командой.. |
| **58** |  |  | Баскетбол. | Игровые правила. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты с мячом. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с ведением и бросками мяча, самостоятельно играть , работать с мячом, слушать учителя. |
| **59** |  |  | Баскетбол. | Игровые правила. отработка игровых приемов. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в корзину . Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом. Самостоятельно играть, работать с мячом. |
| **60** |  |  | Беседа - добрым быть приятнее.  Пионербол. | Беседа- учимся думать, спиши делать добро. Развитие скоростно-силовых способностей. Броски мяча через сетку. Правила игры. Проведение игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть, уметь быть добрым и испытывать сострадание к окружающим.. |
| **61** |  |  | Пионербол. Соревнования на точность броска мяча в корзину. | Соревнования .Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Награждение команд. | Уметь выполнять бег в среднем темпе. Уметь судить простейшие соревнования. Уметь самостоятельно провести судейство. |
| **62** |  |  | Беседа - почему мы говорим не правду. Пионербол. | Беседа - правда и ложь. Правила игры. Проведение игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | Знать - что такое ложь и чем она чревата для человека. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в пионербол. |
| **Спортивные праздники - 6 часов.** | | | | | |
| **63** |  |  | Спортивный праздник. | Инструктаж по технике безопасности. Игры , эстафеты, весёлые физкультминутки. Награждение команд. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть. |
| **64** |  |  | Олимпийские игры. | Эстафеты с предметами. Награждение команд участников. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, обручами, скакалками, кеглями. Самостоятельно играть. |
| **65** |  |  | Беседа -о дружбе. Праздник " Большие гонки" | Беседа о дружбе. Эстафеты с предметами и без. Награждение команд участниц. Подвижные игры. | Знать почему важно уметь дружить. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с предметами и без., самостоятельно играть в разученные игры . |
| **66** |  |  | Весёлые старты. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в эстафеты. самостоятельно придумывать задания и выполнять их . |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **67** |  |  | День здоровья. Конкурс рисунков на асфальте. | Подвижные игры. на свежем воздухе. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры . |
| **68** |  |  | Беседа - откуда берутся грязнули? Спортивный праздник " Фестиваль подвижных игр" | Эстафеты с надувными шарами. | Соблюдать правила личной гигиене. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,з нать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |
| **69** |  |  | Игры по выбору детей. Резервный урок. | Игры на свежем воздухе. Самостоятельно по выбору детей. |  |

**Пояснительная записка.**

Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым –

бегай, хочешь быть умным - бегай!

Древнегреческая мудрость

Данная рабочая программа кружка " Чемпион" разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ( стандарт второго поколения), а также основной образовательной программой начального общего образования под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевич.

Реализация внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья у детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающей ситуации. Это не благоприятная экологическая обстановка, и снижения уровня качества жизни и нервно- психологические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором " школьного нездоровья" является неумение самих детей быть здоровыми, незнания ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как всегда актуальной остаётся сохранение и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводиться школе. Ей доверено воспитать новое поколение россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные - значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно( способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить с вой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Очень важно , чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Главное - приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Данная программа может рассматриваться как одной из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса.

**Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у физической культуры, слагаемыми которой является сохранение и укрепление здоровья, пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

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

- Укрепление здоровья , содействие гармоничному физическому развитию;

- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, умение контролировать своё поведение.

- Развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы , гибкости, овладение школой движений.

- Профилактика вредных привычек.

- Воспитание дисциплинированности , доброжелательно отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремление к совершенству.

- Содействие развитию психических процессов ( памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности.

- расширение кругозора в области физической культуры и спорта.

**Общая характеристика программы кружка «Чемпион»**

Кружок “Чемпион” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно - оздоровительное развитие личности.

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

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок Чемпион” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

**Результаты освоения спортивного кружка " Чемпион"**

В результате освоения содержания программы кружка учащийся должен достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и иметь представление**:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- Способы сохранения и укрепления здоровья;

- О причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- Заботиться о своём здоровье;

- Отвечать за свои поступки;

- Находить выход из стрессовых ситуациях;

- Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- Метать мячи на дальность и в цель;

- Лазать по гимнастической стенке, слитно выполнять кувырки вперёд и назад, осуществлять опорный прыжок через козла или коня

- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол);

- Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия ( УУД)

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Ценные ориентиры:**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

**Описание места программы кружка " Чемпион" в учебном плане.**

Программа кружка " Чемпион" в 3 классе рассчитана на 2 часа в неделю. Количество детей в группе - 20 человек. Преподавание программы кружка осуществляется во второй половине дня . Программа осуществляется на основании годового календарного учебного графика школы на 2015-1-2016 учебный год, учебного плана школы и Устава школы количество учебных часов в данном учебном году - 68 часов. Данная программа рассчитана на 1 год.

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Алгоритм работы с подвижными играми:**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Материально - техническое оснащение занятий:**

Для проведения занятий кружка используется спортивный зал 18 х 9 м2 и спортивная площадка на улице. Имеющийся спортивный инвентарь применяется практически весь:

- различные мячи;

- скакалки, обручи;

- кегли;

- гимнастические палки;

- гантели;

- гимнастические маты;

- лыжный инвентарь, санки, клюшки; наборы для игры в бадминтон, и т.д.

**Методическое обеспечение.**

1.Лях . В.И. и Зданевич. А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М:. Просвещение, 2007 .

2.Глязер С. Ларчик с играми М:. детская литература , 1975 .

3. Журнал " Начальная я школа плюс" № 3 2009 год

4. васильков Г. А. , Васильков. В.Г. От игры - к спорту.1995 .

5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры . - Москва / Просвищение/ 2003 .

6.Детская лечебная физкультура : учебное- методическое пособие. Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева.- Тобольск , 2003.

7. Газета " Спорт в школе, журнал " Физическая культура в школе" - 2005.

8. Журнал " Практика" № 4 200

**Приложение 1**

Игры на развитие памяти

Художник

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

Все помню

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говориться слова (города, растения, животные и т. д). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т.д. Допустивший ошибку выбывает из игры.

**Приложение 2**

Русские народные игры

**Удар по веревочке**

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – 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.

**Большой мяч**

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

**Зайки**

Игра проводиться на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать га 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 приводи его в негодование. Однако, как только удается осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

**Прыганье со связанными ногами**

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.

**Растеряхи**

Дети, принимающие участие в этот игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее уде

ржать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

**Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)**

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки).  После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

**У медведя во бору**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

Укротитель диких зверей

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается.

**Гуси**

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Бой петухов**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Волки во рву**

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадается, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

**Переездной конь**

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

**12 палочек**

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

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

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

**Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)**

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

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

**Наседка и коршун**

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

**Приложение 3**

Игры для детей зимой

**Не потеряй снежок**

На игровой площадке чертятся различные фигуры (можно их обозначить подкрашенной водой). Количество фигур должно быть не менее четырех, а расстояние между ними от полуметра до метра, длина всей дистанции должна быть не менее 3 м. Каждый играющий лепит себе снежок, который кладет на голову (на шапку). Необходимо пройти по всем фигурам и не уронить снежок. Кто меньше уронил, тот и победил.

Конечно, шапки у всех разные, поэтому в некоторых случаях это будет не совсем честно, но эта игра очень полезна для развития равновесия и координации движений.

**Не уступлю горку**

Один ребенок забирается на небольшую горку. Другие дети по очереди (или все одновременно) пытаются его оттуда стащить. Тот, кто стащит, занимает его место. Можно устроить соревнование на время - кому удастся продержаться на горке дольше других, тот и выигрывает.

**Не ходи на горку**

Крепко взявшись за руки, играющие окружают снежный ком гору (размер комка следует определять по росту игроков, он должен быть таким, чтобы на него легко можно было влезть). Сначала дети медленно идут вправо или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору (можно просто дотронуться до кома). Кому поневоле придется забраться на снежный ком, выходит из игры. Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

**Отпечатки на снегу**

Для игры необходима снежная площадка со свежим снежным покровом. Игроки падают на снег спиной, а затем медленно и аккуратно поднимаются, чтобы сохранить получившийся отпечаток. У кого отпечаток окажется самым четким, тот и побеждает.

Также можно «рисовать» бабочку. Упав на спину (руки в стороны), игрок начинает поднимать и опускать руку вверх-вниз, потом встает, получится отпечаток, похожий на бабочку.

**Охота на куропаток**

Для игры потребуется сделать из снега несколько возвышений (по числу игроков), которые делаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне игровой площадки находятся три-четыре охотника.

По сигналу ведущего все дети-куропатки спускаются (спрыгивают) со своих возвышений и летают, прыгают по тундре (игровой площадке). По сигналу ведущего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются или запрыгивают на возвышения). Охотники снежками стараются попасть в куропаток. Пойманные (сбитые) куропатки выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры подсчитывается, сколько каждый охотник сбил куропаток, после чего выбираются новые охотники, а выбывшие куропатки возвращаются в игру, и игра возобновляется. В конце всей игры объявляются лучшие охотники - игроки, которые сумели сбить большее количество куропаток.

Бросать снежки можно только по туловищу и ногам. Куропатка, которая убежала на возвышение до сигнала, считается подбитой и выбывает из игры. В куропатку, которая успела «взлететь» на возвышение, стрелять нельзя.

**Другой вариант этой игры.**

Игроки делятся на две команды - охотников и куропаток (команды могут быть неравными). На игровой площадке на расстоянии 10-15 м по обеим сторонам проводятся линии, за которыми стоят охотники. В центре площадки обозначаются еще две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой. Пространство между этими линиями считается полем для куропаток. Следовательно, охотники располагаются за линиями по краям площадки, а куропатки - в центре площадки.

По сигналу куропатки начинают ходить по всей площадке, имитируя поиск зернышек (если дети боятся и не выходят из центрального поля, то можно заранее сказать о том, что по сигналу куропатки должны выходить за линии своего поля). Охотники со снежками в руках следят за ними. Как только подается второй сигнал, куропатки убегают на свое поле, а охотники стараются осалить их снежками. Куропатки, в которых попали, выбывают из игры до смены охотников. Охотники не имеют права заходить за линии бросков и бросить они могут лишь по одному снежку, попадания в куропаток, находящихся уже на своем поле, не считаются. Так что необходимо быть внимательными до конца, пока все охотники не бросят свои снежки.

Игра проводится два-три раза, после чего охотники меняются. Побеждают охотники, выбившие больше всех куропаток, и куропатки, в которых ни разу не попали.

Чтобы дети не стояли, можно играть так, что выбитые охотниками куропатки присоединяются к ним и в следующем раунде тоже бросают снежки в недавних партнеров.

**Охотник и зайцы**

Выбирается водящий - охотник, остальные игроки - зайцы. Дом охотника находится в центре игровой площадки, а дома зайцев на

противоположных сторонах площадки. У охотника в доме лежат снежки, по количеству зайцев. Задача зайцев перебраться на другую сторону, а задача охотника попасть в них снежком. В кого попал снежок, тот выбывает. Перебежки выполняются до тех пор, пока у охотника не закончатся снежки. После чего подсчитывается количество выбитых игроков и водящий меняется. Побеждает самый меткий водящий и самый «увертливый» заяц.

**Перебежки снежками**

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—5 м (для 3 и 4 классов можно и 5-7 м) одна от другой. Выбирается один игрок - водящий. Он может располагаться по середине в кругу (диаметром 1-2 м) или может перемещаться вдоль одной из линий. Рядом с водящим лежат снежки (интереснее будет, если снежков будет по количеству перебегающих детей). Можно водящему дать в руки корзинку со снежками. Играющие строятся на стартовой линии, их задача пробежать в обозначенном коридоре на другую сторону. Водящий во время перебежки должен попасть снежком в игроков. В кого попали, те выбывают из игры, и те, кто выходят за коридор, тоже выбывают. Можно сделать так, что, в кого попали, тот становится помощником водящего и тоже заготавливает себе снежки по количеству оставшихся игроков (этот вариант намного сложнее для перебегающих). Игра заканчивается или тогда, когда у водящих кончаются снежки, или когда остается один перебегающий человек, он-то и становится победителем (если же в последнем забеге выбиты все игроки, то побеждает водящий).

Другой вариант, когда с двух сторон игровой площадки отмечаются два города в 40-50 м друг от друга. Игроки делятся на две команды. Одна команда «перебежчики», другая - «стрелки». В каждой команде выбирается командир (или капитан). Команда перебежчиков располагается в одном из городов, их задача перебраться в другой город, а команда стрелков располагается в одну шеренгу вдоль игровой площадки, их задача выбить снежками всех перебегающих игроков. Капитан перебежчиков по очереди посылает одного игрока за другим, чтобы те перебрались в противоположный город. Пока игрок бежит, противники в него бросают снежки, если попали, он выбывает. Добегает до города - спасен. Так перебегают все игроки, включая капитана. После чего команды меняются ролями. В конце объявляется команда-победитель, которая сумела подстрелить больше игроков соперника. Если времени на игру немного, то можно разрешить перебегать всей команде одновременно, или по желанию, кто когда хочет, тогда и бежит. Это сильно усложняет задачу «стрелков», т. к., потратив снежки на первых перебегающих, они могут не успеть сделать новые для следующих перебежчиков.

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

**Передачи**

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

**Перетяжки**

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

**Под обстрелом**

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

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

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

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

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

**Подбрось поймай**

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

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

**Распределение учебных часов по разделам программы спортивного кружка.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Русские народные игры. | 13 |
| Игры на развитие психических процессов | 6 |
| Подвижные игры на свежем воздухе. | 7 |
| Подвижные игры | 27 |
| Спортивные игры | 9 |
| Спортивные праздники | 6 |
| **Всего часов по программе** | **68** |