

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Александровская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено:

Решением на МО учителей
естественного математического
цикла

Протокол № ____
« ____ » _____ 2017г.

Утверждаю:

Директор МБОУ
Александровской СОШ

Приказ № ____
от _____ 2017г.
_____ Харлашин А.А.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Будущие олимпийцы»

Спортивно-оздоровительное направление

1 класс

1ч.в неделю(всего 34ч)

Программу разработал

учитель физической культуры: *Коротин А.В.*

2017-2018 г.

1.Пояснительная записка

События, происходящие в нашей стране, поставили новые задачи перед учителями и организаторами досуга детей. Для педагогов особенно важна задача непрерывности учебно-воспитательного процесса.

Особенность этой задачи в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью физического и художественного воспитания учащихся начальной школы. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Основным условием успешного внедрения подвижных игр в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Учитель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и

регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели при этом испытывать радость.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, 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, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А., Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

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.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.

2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.
Планирование составлено на 33 ч, 1 занятие в неделю.

Цель: повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей.

Задачи:

- изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание здорового образа жизни.

Планируемые результаты

1.Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии);
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком игры народов),
- структурирование знаний (в конце изучения блока);

2.Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

3.Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

4. Личностные УУД:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Примерная структура занятия

Весенне-осенний период.

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей с программой занятий, инструктаж по ТБ

2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.
3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

Вторая часть

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, обручей, игры в футбол, пионербол.

Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.
2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Примерная структура занятия

Зимний период.

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей с программой занятий, инструктаж по ТБ.

2. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (10-15 минут).

Вторая часть

1. Эстафеты на лыжах. Учащиеся выстраиваются у линии старта в 2-3 колонны. По сигналу стоящие первыми оббегают свои флажки (булавы и т.п.), расположенные в 20 метрах от линии старта, возвращаются обратно и касанием лыжной палкой о палку следующего игрока передают эстафету.

2. Катание с горок.

3. Игры и развлечения с использованием санок, лыж.

Третья часть

1. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (3-4 минуты).

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Механизм отслеживания результатов:

- мониторинг здоровья уч-ся
- наблюдение

2.Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела.	Количество часов		Дата
	Тема занятия	всего раздела	занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой	1	1	
2	Игры с обручем и скакалкой Игры с обручем	4	2	
3	Игры со скакалкой		2	
4	Игры с мячом «Пятнашки с мячом», «Большой мяч »	5	1	
5	«Змейка», « Летучий мяч»		1	
6	Эстафеты с мячом		2	
7	Подвижная игра в мяч		1	
8	Русские народные игры «Гуси-лебеди»	6	1	
9	«Щука и караси»		1	
10	«Плетень»		1	
11	«Волк и овцы»		1	

12	«Репка»		1	
13	«Редька»		1	
14	Зимние забавы «Снежки»	8	1	
15	«Танки»		1	
16	«Гонки снежных комков»		1	
17	Эстафеты на лыжах		2	
18	Зимние игры		1	
19	Снежная скульптура		1	
20	Эстафета на санках		1	
21	Спортивные подвижные игры «Пятнашки»	6	1	
22	«Наступление»		1	
23	Мини-футбол		2	
24	Бадминтон		1	
25	Пионербол		1	
26	Игры народов мира « Д е н ь и н о ч ь » Азербайджанская народная игра»	4	1	
27	« П р ы ж о к л я г у ш к и » Адыгейская народная игра		1	
28	«Больная кошка» Бразилия , «Пожарная команда»Германия		1	
29	«Африканские салки по кругу» Танзания, «Буйволы в загоне»Судан		1	
	Итого	34		

3.Содержание образовательной программы

1.Вводное занятие (1 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2.Игры (4 ч)

Изучение подвижных игр с обручем и скакалкой:

Конкурсы с обручем

1. Играют две команды.

- Каждому игроку нужно прокатить обруч со старта до финиша — 20 метров и таким же образом вернуться к старту. Передать обруч следующему и т.д.
- Побеждает так команда, которая быстрее закончит эстафету.

2. Участвуют две команды.

- Каждая команда делится на две группы. Одна становится на старт, другая на финиш.
- Игрок, который побежит первый со старта получает обруч, а игрок бегущий с финиша — скакалку. Начинает игрок, который получил обруч. Ему надо прыгать через обруч, как через скакалку. Когда он добрался до финиша, то с финиша стартует игрок, прыгая со скакалкой. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в своей группе. Как только группы поменяются своими местами (та, которая начинала со старта, окажется на финише и наоборот), конкурс останавливается.
- Пробежки не допускаются.

3. Участники делятся на две команды.

- По прямой через определенные расстояния расставить предметы (например, кегли).
 - Первый участник из каждой команды по сигналу ведущего начинает катить мячик клюшкой змейкой через эти предметы. Если сбивается предмет, то его надо поставить на место и повторить вираж.
 - Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.
4. Участвуют две команды, которые встают напротив друг друга на расстоянии 4-5 метров.
- На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надето 10 гимнастических обручей.
 - По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседнему игроку, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч своему соседу, тут же получает новый обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя.
 - Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой дважды выигрывают.

5. Участники делятся на две команды.

- По прямой через определенные расстояния расставить предметы (например, кегли).
- Первый участник из каждой команды по сигналу ведущего начинает катить обруч змейкой через эти предметы. Если обруч падает или падает предмет, то его надо поставить и повторить вираж.
- Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Игра с обручем

- Играющие делятся на две команды по 10-12 человек и становятся параллельно друг другу на расстоянии 6 шагов.

- Капитаны команд держат на вытянутых вперед руках обручи. По команде ведущего капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды. Тот проделывает то же самое и т. д.
- Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

Конкурсы со скакалкой

1. Участники делятся на две команды.

- На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч.
- После сигнала ведущего первый участник, добегают до скакалки и делают на месте три прыжка. Затем оставляет ее на прежнем месте и бежит назад. Следующий добегают до финиша, но берет уже обруч и делает через него три прыжка. Затем оставляет и возвращается к команде. Следующий снова добегают и берет скакалку и т.д.
- Побеждает команда, которая быстрее закончит свои задания.

2. Игры с мячом (5 ч)

Пятнашки с мячом

Кроме бега, существенным элементом этой игры является метание мячом. Дети по предыдущему распределяют между собой роли, при чем большинство обращается в бегство, а один из их среды, получивши прозвище пятнашки, снабжается еще мячом большей или меньшей величины. В то время, как дети бегают по разным направлениям, пятнашка намечает себе жертву и старается во что бы то ни стало настигнуть ее, запятнав прикосновением мяча. Потерпевший меняется с ним ролью, и игра продолжается до тех пор, пока у детей хватит охоты и они не устанут и не потеряют интереса к начатой игре.

Большой мяч

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекачивают его только ногами.

Змейка (Проведи мяч)

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.



По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

- можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
- ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
- игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Подвижная игра «Летучий мяч»

Дети собираются в каком угодно количестве в просторной комнате или в чистом дворе и запасаются мячом довольно большой величины.

Участвующие в игре группируются таким образом, что образуют род круга и лицами обращаются к центру его.

Расстояние между поместившимися в вышеуказанном порядке детьми равняется приблизительно двум шагам. По данному сигналу дети начинают перебрасывать от одного к другому мяч, по разным, однако, направлениям, причем один из участвующих, находящийся внутри круга, изо всех сил старается перехватить мяч, чтобы дать ему добраться до цели, т. е. до того товарища, в чью сторону он был направлен.

Перехватив мяч, он овладевает им и немедленно становится на место того из участвующих, который в последний раз так неудачно бросил мяч.

Главным элементом игры является метание мяча, — упражнение чрезвычайно полезное для детей, так как оно развивает и укрепляет мускулы верхних конечностей.

Для правильного ведения этой игры требуется соблюдение некоторых правил. Так, участвующие должны все время сохранять раз захваченные места.

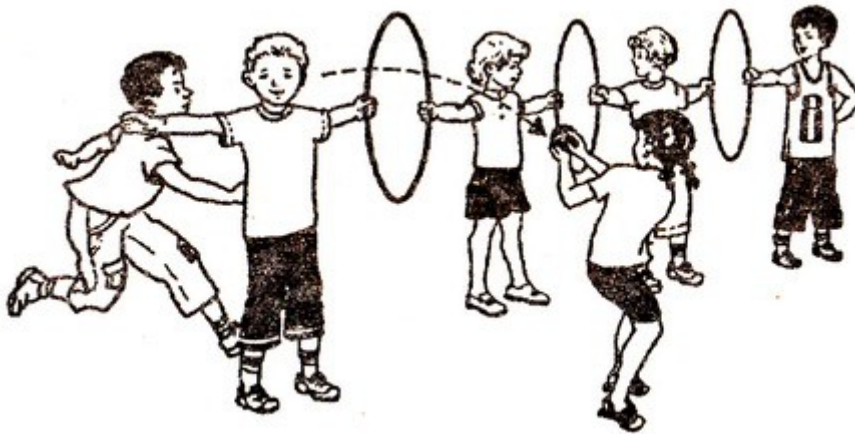
В то время, как один из участвующих бросает мяч по направлению к одному из товарищей, находящийся в центре круга не должен приближаться к нему больше, чем на 3—4 шага. В том случае, когда играющий так неловко бросил мяч, что последний не попал в руки того, кому он предназначался, а пролетел над его головой, он наказывается тем, что меняется местами с находящимся в центре круга.

Мяч сквозь обруч

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде воспитателя каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.



Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не только быстроту движения, но и точность бросков игроков.

Эстафета с мячами

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

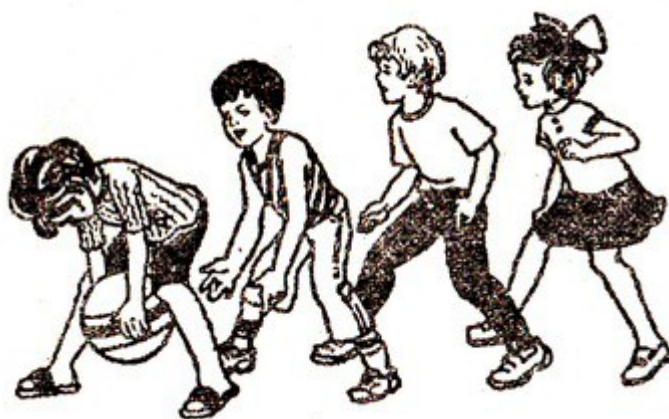


По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверх спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;



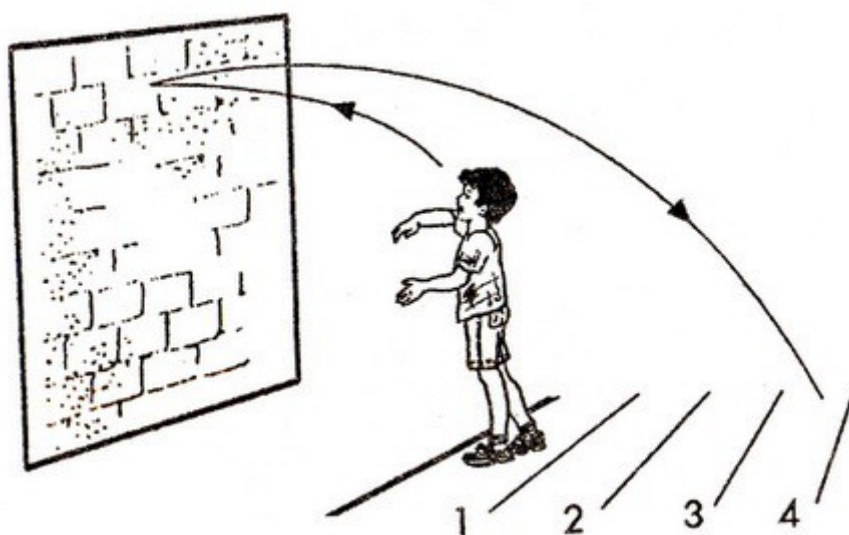
комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед — вниз, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Чей мяч дальше?..

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 параллельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.



Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом воспитатель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Не урони мяч

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.



По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Брось и догони

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции, умения играть в коллективе.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 1,5—2 м (5—6 детских шагов). Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом игроков. Команды выстраиваются в колонны на расстоянии 1 м друг от друга у первой линии.

В руках у стоящего первым в колонне ребенка мяч. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) дети бросают снизу мяч двумя руками вверх и вперед и бегут за ним. Дети догоняют и ловят мяч. Потом они становятся за вторую черту, снова также бросают и ловят мяч, но уже у первой черты. Поймав мяч, ребенок передает его следующему в колонне, а сам становится последним. Второй ребенок повторяет то же самое и передает мяч очередному ребенку. Так продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят это упражнение.

В начале игры важны не скорость, а точность броска, ловля и передача мяча, которые отмечает воспитатель. После приобретения детьми определенных навыков эту игру можно проводить в виде эстафеты. Побеждает та команда, которая первой закончила бросать, ловить и передавать мяч.

«Подвижная игра в мяч»

Дети собираются во дворе ; число их может быть как угодно велико; они разделяются на группы, считая по пяти человек в каждой и захватывают по одному мячу средней величины. Прежде чем приступить к игре, дети ограничивают приблизительно квадратное пространство, величиной в несколько сажен. Из каждой группы избирается один участник и становится в центре устроенного таким образом квадрата, которому дают название города.

Остальные 4 детей из каждой группы занимают места по четырем сторонам квадрата.

Один из этих четырех детей снабжается мячом и старается во что бы то ни стало попасть им в того, который поместился в центре, притом он, кроме ловкости, пускает в ход также и хитрость, а именно прицеливается будто бы в товарища, находящегося на одной из сторон квадрата, и лишь только ему

удается отвлечь внимание «центрального», как он быстро меняет направление и бросает в него мяч.

Находящийся в центре должен всячески увертываться для того, чтобы защитить себя от нападения, и когда это ему удастся, т. е. когда бросивший мяч промахнулся, он меняется ролями с центральным.

В том случае, когда мяч попал в цель, четверо, стоящие по сторонам квадрата, обращаются быстро в бегство, между тем, стоящий в центре ловко подхватывает мяч и бросается за ними вдогонку, стараясь во что бы то ни стало коснуться мячом одного из бегущих, т. е. запятнать его; за черту огороженного города ему не разрешается выходить.

Если ему удастся запятнать кого-нибудь из бегущих, он меняется с ним ролями, — в противном случае безропотно покоряется своей участи и по-прежнему занимает центральное место в городе.

Игра эта доступна малолетним и доставляет им громадное удовольствие; она основана на беге и метании, оба процесса очень полезны, так как укрепляют детский организм.

4.Русские народные игры (6 ч)

Гуси-лебеди

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбрав двух или одного волка, смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют гусей.

Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки в стороне прячутся.

Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками, крича:

Вожак. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Почто?

Вожак. Бегите, летите домой, Стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо?

Вожак. Серых гусей щипать Да косточки глотать.

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

Волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей; которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

Всего лучше в гусей-лебедей играть на воле, в саду.

Игра «Караси и щука»

Перед началом игры выбирают или воспитатель назначает из играющих «щуку». Остальные играющие дети делятся на две группы: первая группа, взявшись за руки и вытянув их в стороны, образует большой круг. Это пруд, в котором «плавают» (бегают) караси.

В начале игры «щука» находится за пределами круга.

Воспитатель подает сигнал или говорит: «Осторожно, щука!...» После этих слов «щука» быстро вбегает в «пруд» и старается поймать зазевавшихся «карасей». Каждый из карасей, стремясь спастись от «щуки», занимает место за спиной одного из играющих, стоящих по кругу. В таком положении «карася» ловить нельзя.

«Щука» ловит не спрятавшихся за спины других игроков-«карасей» и выводит их за пределы круга. Игра повторяется. Когда поймано 4—6 карасей, можно сменить «щуку», а пойманных «карасей» снова вернуть в игру.

Игра "Плеть"

Плеть. В игре участвуют две команды по 4—5 человек в каждой. Дети встают в шеренги напротив друг друга и учатся плести плеть. Для этого скрещивают руки перед собой и соединяют правую руку с левой рукой соседа слева, а левую - с правой рукой соседа справа. Обе шеренги, опустив руки, идут навстречу друг к другу со словами: Раз, два. три, четыре, Выполнять должны приказ. Нет, конечно, в целом мире Дружбы лучше, чем у нас! После

этого дети расходятся или разбегаются по веранде. По сигналу взрослого они должны встать в шеренги и образовать плетень. Выигрывает шеренга, выполнившая действия первой.

Подвижная игра «Волк и овцы»

Дети собираются во дворе на открытом воздухе или в обширной комнате и, по жребии, назначают одного из участников пастухом, другого — волком, а остальные остаются в роли овец.

На обоих концах двора или классной комнаты, служащих местом для игры, отмежевываются площадки, имеющие 3—4 шага в ширину и называемые загонами. Пространство, находящееся между обоими загонами, носит название поля, причем на одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство, служащее логовищем для волка. После этого овцы размещаются в одном из загон, а пастух становится в поле вблизи загон. Волк, устроившись в логовище, предлагает пастуху погнать стадо овец в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое логовище. Пастух при этом изо всех сил старается оградить овец, направляющихся в противоположный загон, от волка, но это ему не всегда удается, если волк отличается ловкостью. Пойманная овца становится помощницей волка. После этого волк вновь обращается к пастуху со словами: "гони стадо в поле", и при исполнении этого требования, вместе со своим помощником старается задержать бегущих к противоположному загону овец.

Мало-помалу число помощников волка постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за овцами.

Игра может продолжаться до тех пор, пока волк не поймает всех овец; если же дети устанут, в особенности в том случае, когда число их очень велико, игру можно приостановить и раньше.

Для правильного ведения игры требуется соблюдение известных правил, состоящих, между прочим, в том, что волк не должен оставлять логовища до

тех пор, пока овцы не выйдут из своего загона и не двинутся по направлению к противоположному.

Волку не предоставляется права забираться в загон, — он может ловить овец лишь в поле, т. е. в пространстве, отделяющем оба загона.

Пойманная овца должна покориться своей участи и стать помощницей волка, помогая ему при поимке новых добыч, причем помощники обыкновенно берутся за руки, образуя цепь и задерживая, таким образом, попадающихся овец.

Игра «Репка»

Изображающий репку (его выбирают, например, с помощью считалки) крепко держится за неподвижный предмет: дерево, пенек, столб. Остальные обхватывают друг друга за талию. Один из игроков старается «выдернуть репку», т. е. от дерева оттащить игрока, изображающего репку. Если играющим это удастся, то все они теряют равновесие и падают на землю, только самые ловкие участники забавы могут удержаться на ногах. Если ряд оборвался, а репку не вытащили, все смеются: «Не поели репки».

Указания к проведению игры Репка: минимальное число участников - 4 человека. В эту игру хорошо играть в лесу во время прогулки, выбрав удобную площадку. После нескольких попыток «вытянуть репку», которые закончились неудачей, выбирается новая «репка» и все участники должны **п о б ы в а т ь в э т о й р о л и .**

Игра Редька

Играющие становятся друг за другом, сцепляясь руками в виде длинной гряды. Первый называется «бабушка», все остальные - редьки. Один из игроков, выбранный жребием, называется Ивашка Попов. Он подходит к бабке и беседует с ней: «Тук-тук». - «Кто тут?» - «Ивашка Попов». - «Зачем пришел?» - «За редькой». - «Не поспела, приходи завтра». Ивашка Попов уходит, но скоро возвращается. Повторяется разговор с бабкой, но меняется финал - бабка отвечает: «Дергай какую хочешь». Ивашка дергает всех по очереди. Кто выдернул больше редьки - тот победитель.

Указания к проведению игры Репка: в игре может быть 4 участника игры и более. Редьки стараются крепко держать друг друга. Ивашка может трясти игроков - кого за руки, кого за голову и т. п. Рассмеявшихся игроков легче «выдернуть».

5. Зимние забавы(8ч.)

Игра «Снежки»

Новогодний конкурс для детей. Подвижный, поэтому очень им нравится. В игре участвуют две команды. В каждой команде выделяется один участник, он будет держать пакет, и стараться поймать снежок. Остальным участникам, выдаются снежки из бумаги. По команде ведущего, участники бросают снежки в пакет. Побеждает та команда, которая поймает большее количество снежков.

Танки

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой форме.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 20—25 м (линии старта и финиша). Играющие делятся на группы до 6—8 человек, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному с интервалом 1,5—2 м.

У каждого игрока в правой руке по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, что получается одна длинная цепь — «танк».

По сигналу или команде учителя игроки начинают движение к финишу. Побеждает та команда, которая первой пересечет линию финиша.

«Гонки снежных комков»

Каждый ребёнок должен скатать себе снежный комок. По команде все дети должны перекатить свои комки до намеченной линии. Выиграет тот, кто быстрее докатит и не сломает свой комок.

Гонки на лыжах в парах

Цель игры: развитие умения ходить на лыжах, делать повороты, развитие ловкости.

Все играющие делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по два человека у стартовой линии. Расстояние между игроками в парах 1,5—2 м, между командами — 5—6 м.

По сигналу или по команде учителя команды начинают движение парами. По следующему сигналу первые пары обеих команд расходятся в стороны, делают поворот вокруг и бегут вдоль своей команды в противоположном направлении, чтобы стать за последней парой. Пара, которая первой выполнит это задание, получает очко. По следующему сигналу такой же маневр осуществляет вторая, третья и т. д. пары, принося каждая по победному очку команде. Так продолжается до тех пор, пока первая пара не займет снова свое место.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Эстафета “Противоходом”

Цель игры: развитие умения ходить на лыжах, делать повороты, развитие ловкости.

Играющие делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Все команды выстраиваются в колонны у стартовой черты на расстоянии 5—6 м между собой.

По первому сигналу учителя или по его команде все колонны начинают движение вперед. По следующему сигналу или команде первые номера уступают дорогу колонне, разворачиваются на месте кругом и бегут противоходом в конец колонны, чтобы встать за идущим последним. Тот игрок

команды, который выполнит этот маневр первым, получает очко. Затем по команде такой же маневр выполняют вторые, третьи и т. д. номера, принося команде каждый по победному очку.

Встречная эстафета

Цель игры: развитие быстроты, внимательности.

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м — это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

По сигналу или команде учителя стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее пробежать до противоположной линии.

На одной лыже

Цель игры: развитие ловкости, координации движения.

На игровой площадке проводятся две линии параллельно друг другу на расстоянии 15—30 м (в зависимости от возраста играющих). Участники на одной лыже выстраиваются у линии старта на расстоянии 1—1,5 м друг от друга.

По сигналу или команде учителя, подняв вторую ногу и отталкиваясь лыжными палками, участники игры стремятся достичь линии финиша.

Победителем считается тот, кто первым пересек линию финиша, не оступившись ни разу за всю дистанцию (не коснувшись свободной ногой снега).

Зимние игры

1. Каждая команда получает задание: в течении установленного времени (5 минут) скатать снежный ком. Выигрывает команда, скатавшая к указанному времени самый большой снежный ком.
2. Каждая команда должна слепить снеговика. Конкурс на время (10 минут). Победитель тот, кто быстрее закончит. Отмечается также сообразительность.
3. Известную игру в вышибалы, для зимы можно немного переделать. Выбиваются игроки снежками. Кого задевают снежком выбывает. Побеждает самый ловкий. Единственный кто останется не задетым.

Снежная скульптура

Каждый учащийся должен слепить скульптуру по своему желанию.

Кто кого перетянет...

Цель игры: развитие опорно-двигательного аппарата, силы, выносливости.

В центре игровой площадки чертится круг диаметром 1 м. Двое саней привязывают к концам веревки длиной 3—4 м, а затем ставят так, чтобы веревка проходила через центр круга, а сани находились по обе стороны круга на равном удалении.

Двое играющих садятся на санки лицом друг к другу. По сигналу или команде учителя каждый из играющих пытается втянуть санки своего противника внутрь круга. При этом играющие держатся руками за санки, а действуют только ногами, изо всех сил отталкиваясь от земли.

Правила игры: запрещается помогать руками и братья руками за веревку.

Победителем оказывается тот, кто перетянет санки противника за черту круга.

5. Спортивные и подвижные игры (6 ч)

Подвижная игра «Пятнашки»

Игры в пятнашки происходят либо в просторной комнате, либо на воздухе, где дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25-и более. Собравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой. Пойманный задерживается таким образом и превращается в «пятнашку» при этом его имя произносится во всеуслышание для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться. Лишь только он, в свою очередь, поймаёт кого-нибудь из участников, то немедленно перёдает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством. Игру эту следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют живой интерес к ней и не почувствуют себя утомленными. Игры в пятнашки основаны, главным образом, на движении; их можно однако разнообразить, вводя различные элементы, например метание мяча и тому подобное.

Пятнашки с передачей

Дети собираются в каком-нибудь просторном месте, избирают среди участников так называемую «пятнашку» и бросаются бежать.

Пятнашка по-прежнему стремится поймать жертву, последняя — и в этом состоит отличие этой игры от предыдущей — в свою очередь спешит ответить первому пятнашке, бросающемуся быстро в бегство, тем же.

Ясно, что для того, чтобы цель была вполне достигнута, требуется большая ловкость от действующих лиц, старающихся превзойти в этом отношении друг друга.

В этой игре дети совершают целый ряд правильных физических упражнений, стараясь не попасть в число пятнашек, кроме того они изоощряются еще в ловкости, развивая в себе постепенно это качество, если оно им не было присуще раньше.

Подвижная игра «Наступление»

Все игроки встают в круг, выставя в центр одну ногу, носки выставленных ног игроков должны соприкасаться в центре. Все начинают говорить: «Раз,

два, три, четыре, пять! Начинаем наступать!» - на последнем слове все отпрыгивают в разные стороны. Тот, кто первый крикнет: «Я - первый!», тот и начинает. Игра заключается в том, чтобы прыгнуть на соседа при этом, наступив ему на ногу, сосед же должен успеть отпрыгнуть и, если успел, прыгнуть на следующего игрока (по часовой стрелке, начиная с первого). Тот, кому наступили на ногу выбывает из игры. А игрок наступивший, имеет право на внеочередной прыжок и прыгает на следующего игрока по часовой стрелке. Игра до последнего.

Пионербол

Пионербол - игра любимая до боли. Сейчас зачастую играют в детских оздоровительных лагерях (раньше это называлось "пионерлагерь"). Причем проводятся большие турниры, в том числе межлагерные. Победить в турнире было для нас большой честью.

Для игры понадобится обычная волейбольная площадка и желательно волейбольная сетка (хотя, конечно, при игре во дворе допускались разные конфигурации, вплоть до веревок для сушки белья), а также мяч.

Играют от 6 до 16 игроков. Разбиваемся на 2 команды, становимся по разные стороны сетки.

Правила очень просты и напоминают волейбол. Единственное отличие: при подаче и ловле мяча не нужно его отбивать, нужно ловить в руки.

Итак, игра:

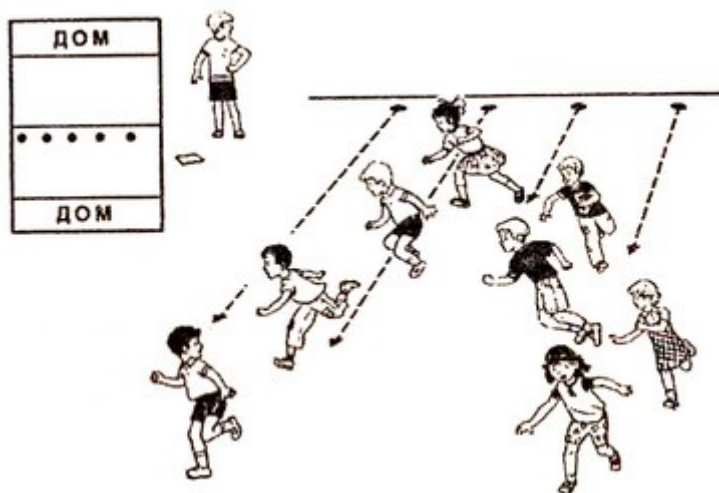
Игрок задней линии, находясь в пределах площадки, перебрасывает волейбольный мяч через сетку как можно дальше. Один из игроков соперника должен поймать мяч и, сделав с ним не более трех шагов (обычно по направлению к сетке), перебросить его обратно на сторону противника в то место, которое наиболее слабо защищено. Игрок, поймавший мяч с воздуха, таким же образом переправляет его обратно. Перекидка продолжается до тех пор, пока мяч не коснется земли. Команда, допустившая это или бросившая мяч за пределы площадки соперника, проигрывает очко. Игра продолжается до 10 очков, после чего игроки меняются сторонами площадки. В команде с одной стороны сетки можно сделать одну передачу (перекинуть мяч своему игроку, чтобы он кидал его через сетку).

6.Игры народов мира (4ч).

Азербайджанская народная игра «День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.



Правила игры: «осаленные»

переходят в команду соперника.

Адыгейская народная игра Прыжок лягушки

Цель игры: укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища.

На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием. Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления отмечается. Затем то же самое выполняют следующие игроки.

Правила игры:

- нельзя переступать через линию старта и отрывать ладошки от земли до начала прыжка. Нарушивший правило проигрывает;

- выигрывает тот, кто прыгнет дальше всех.

Вариант игры: прыжки выполняются спиной вперед.

«БОЛЬНАЯ КОШКА» Бразилия

Играют более пяти человек. Ход игры. Один игрок – это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

«ПОЖАРНАЯ КОМАНДА» Германия

Играют 10 и более человек. Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

«АФРИКАНСКИЕ САЛКИ ПО КРУГУ» Танзания

Играют 10 и более человек.

Инвентарь: лист от дерева.

Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладёт лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом – за ним. Если водящий пробежит круг и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

5.Список литературы

- 1.А.В.Кенеман. Детские народные подвижные игры. М.Просвещение,1995г.
2. Аверина Т.В. Детские игры и загадки народов Поволжья. Самара,1994г.
- 3.Козак О.Н.Летние игры для больших и маленьких.Санкт-Петербург,1997г
- 4.Петров В. Летние праздники, игры и забавы для детей.- 1999
- 5.Сысоева М.Е. Подвижные игры народов мира.- 1995