

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Лицей №57 (Базовая школа Российской академии наук)»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ СО «Лицей №57  
(Базовая школа РАН)»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Л.А.Козырева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
**«Подвижные игры»**

(спортивно – оздоровительная деятельность)

Модифицированная программа  
Возраст обучающихся – 10 -11 лет (4 класс)  
Срок реализации 1 год

Составитель:  
Воробьева Т. Г.,  
учитель начальных классов

Тольятти  
2022 год

Рабочая программа «Подвижные игры» для внеурочной деятельности начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286).

Одной из важных **задач** в работе с детьми младшего школьного возраста является забота о том, чтобы часы, свободные от учебы, заполнялись разумно, интересно. В значительной мере это зависит от учителя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности младших школьников средствами подвижных игр.

Срок реализации – 1 год.

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- формирования у детей и уверенности в своих силах;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### *Личностные УУД:*

- ориентация на успех во внеурочной учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности в игре;
- научатся самостоятельно действовать, принимать решения, управлять собой в сложных ситуациях;
- способность действовать с партнёром, в команде;
- научатся рационально использовать силы и время.

#### *Познавательные УУД:*

- научатся принимать и сохранять учебную задачу;
- научатся планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- научатся осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- научатся различать способ и результат действия;
- научатся оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы;
- научатся комбинировать и планировать;
- научатся самостоятельно извлекать, преобразовывать имеющуюся у них информацию.

### *Регулятивные УУД:*

- разовьют произвольность внимания, объем внимания, его устойчивость, переключение и распределение;
- научатся целенаправленно сосредотачиваться,
- смогут развить и совершенствовать слуховую и зрительную память, пользоваться ею и применять специальные приемы, облегчающие запоминание;
- увеличат объем зрительного и слухового запоминания, разовьют смысловую память, восприятие и наблюдательность;
- смогут развить воображение на материале идей игр;

### *Коммуникативные УУД:*

- научатся ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- научатся учитывать и уважать разные мнения;
- научатся формулировать собственное мнение и позицию;
- научатся договариваться и приходить к общему решению.

**Планируемые результаты - 2 класс:** дети познакомятся с играми, требующими умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях, с зимними играми, с различными эстафетами, будут применять изученные игры в свободное время на прогулках.

**Планируемые результаты – 3-4классы:** дети познакомятся с играми с закрытыми глазами, и играми для развития ловкости, быстроты, реакции, бега, продолжат знакомство с различными эстафетами, будут применять изученные игры в свободное время на прогулках.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

### **Этапы реализации программы:**

**1 этап** – начальный, включающий определение знаний, умений, которые дети получают от педагога в готовом виде.

**2 этап** – учебно-развивающий, дающий возможность под руководством педагога применить полученные знания и умения в игре.

**3 этап** – совершенствование игровой самостоятельности. На этом этапе создаются авторские работы, дети самостоятельно организуют игры. Педагог выступает в роли консультанта.

### **Программа построена на принципах:**

- **доступности:**

при знакомстве с подвижными играми учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей.

- **воспитывающего обучения:**

в ходе учебного процесса педагог должен давать воспитаннику не только знания, но и формировать его личность.

- **сознательности и активности:**

результаты обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути решения.

## 2 класс

**Тема 1** Введение в образовательную программу

*Теория* Краткое содержание программы «Подвижные игры». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

*Практика.* Игры, которые детям знакомы.

### **Раздел «Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)»**

**Тема 1. Игра «Салки с мячиком»**

*Теория:* знакомство с правилами игры.

Используется мячик, теннисный или тряпичный. Его нужно крепко привязать на веревку длиной 3-4 метра. Выбирается водящий. Он берет мячик и наматывает веревку на руку. Все разбегаются. Задача водящего — попасть мячиком в кого-нибудь из играющих (и таким путем осалить его). Крутить мячик за веревку не разрешается. После того как водящему удалось кого-нибудь осалить, он передает ему мячик. Осаленный игрок становится водящим.

*Практика:* игра по правилам.

**Тема 2. Игра «Уголки»**

*Теория:* знакомство с правилами игры.

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле, в уголках которого занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослые игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.

*Практика:* игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

**Тема 3. Игра «Ловкие и меткие»**

*Теория:* знакомство с правилами игры.

На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема 4. Игра «Пятнашки».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

**Теория:** знакомство с правилами игры.

В игре берут участие несколько детей. Один из них — водящий. Дети бегают по площадке, а водящий их старается поймать (коснуться рукой). Тот, кого коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3—5 мин.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема 5. Игра "Второй лишний".**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10x10 метров. Играющие образуют круг, встав на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказался сзади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и снаружи. Если догоняющий осалит убегающего, то они меняются ролями.

**Тема 6. Игра «Рыбачок»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

На земле чертится круг диаметром 1м —«остров». Водящий — «рыбачок» — стоит на «острове». Остальные игроки («рыбы») бегают вокруг острова и кричат: «Рыбачок, рыбачок! Поймай нас на крючок». После того как «рыбы» трижды повторят эту фразу, «рыбачок» выбегает с острова и ловит одну из «рыб». Игрок, которого поймали, становится новым «рыбачком», а прежний рыбачок становится «рыбой». В случае, когда «рыбачку» долго не удастся никого поймать, он возвращается на свой «остров», и игра повторяется сначала.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема 7. Игра «Зайка»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает его, встает на место зайчика в круг.

Правила

1. Участники игры не должны заходить за границы круга.
2. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать.
3. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках.

Указания к проведению

Играющих должно быть не более 10 человек; встают они по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Чем быстрее участники игры передают мяч, тем игра проходит интереснее и больше возможностей запятнать зайчика. Зайчик, по его желанию, может и поймать мячик. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и выполняет роль зайчика.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 8. Игра «У медведя во бору»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
А медведь не спит,  
Все на нас глядит.

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

**Правила**

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.
2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 9. Игра «Невод»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя невод. Их задача - поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб - не попасться в невод. Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода. Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой проворной рыбкой.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Раздел «Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками»**

#### **Тема 1 Игра «Волк во рву»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передвигаться только между этими линиями.

Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учителя перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается

поймать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых коснулся волк, останавливаются и выбывают из игры.

Вариант игры: водящих может быть 2—3. Проводится соревнование между волком (волками): кто больше за определенное число перебежек (4—5) поймают козочек, а также отмечаются козочки, ни разу не пойманные волками.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

## **Тема 2 Игра «Два Мороза»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

На игровой площадке на расстоянии 15—25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними — игровое поле.

Из общего числа играющих выбирают двух водящих, которые становятся в центре площадки и говорят рифмовку:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые!

Я Мороз — Красный Нос,

А я Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?!..

Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам Мороз!

После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются коснуться рукой («запятнать») как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома.

Затем следует перебежка в другую сторону. Во время этой перебежки играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой. После этого ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру и старается скрыться за линией дома.

Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию;

после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 3. Игра «День и ночь»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

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.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 4. Игра «Движущаяся змейка»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

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.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 5. Игра «Лапта»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Для лапты необходимы игровая площадка 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с земляным, травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита и теннисный мяч. В лапту играют две команды, каждая из которых состоит из равного количества человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.

**Практика:** игра по правилам.

## **Тема 6. Игра «Лабиринт»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Лабиринт – разновидность пятнашек. Играют не менее 11 человек. Два из них водящие – кошка и мышка. Участники стоят упорядоченно, расставив руки в стороны, лицом в одну сторону (образуя коридоры). По команде ведущего (либо хлопок, либо свисток) все участники поворачиваются обратно. Кошке и мышке разрешается бегать только по коридорам. Если кошка поймала мышку, то они меняются ролями, либо с кем-то из стоящих в лабиринте.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Раздел «Зимние игры»**

### **Тема 1. Игра «У кого меньше шагов»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

На лыжне отмечается отрезок в 10 м. Надо пройти по прямой лыжне, а на отрезке 10 м выполнить как можно меньшее количество накатистых шагов. За лучший результат участнику начисляется 1 балл. Игра проводится 5–6 раз. Ученик, набравший большее количество баллов, становится победителем.



**Практика:** игра по правилам.

## **Тема 2. Игра «На одной лыже»**

**Теория:** знакомство с правилами игры

Оборудование. Лыжа и пара лыжных палок у каждого участника игры. В игре принимают участие 4-5 человек. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 3. Игра «Охота на лис»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Игру проводят на ограниченной площадке, размеры которой выбирают в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся. Это могут быть школьный стадион, парк или его часть, участок леса и т.п. Выбирают или назначают трех-четырех «лис», которым дают время для того, чтобы убежать, затем все остальные («охотники») отправляются на охоту. Лисы могут бегать или где-нибудь прятаться. Лиса, которую осалили, считается пойманной. Все пойманные лисы собираются около учителя. К нему же подходят и все остальные по окончании игры.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 4. Игра на лыжах «Бежит сороконожка»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Для игры необходимы веревки по количеству команд. Длина веревки должна соответствовать длине разомкнутой в лыжном строю колонны. Игроки делятся на 2–3 команды. Держась одной рукой за веревку, выстраиваются в колонну по одному. В голове становится лыжник, у которого хороший шаг. По сигналу команды двигаются к линии финиша обязательно в ногу. Гонка считается законченной, когда последний в колонне пересечет линию финиша. Команда, все игроки которой пересекли финиш первыми, побеждает. Игра повторяется 3–4 раза.

**Практика:** игра по правилам.

## **Тема 5. Игра на лыжах «Буксиры».**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Все участники распределяются по парам примерно равных по силам партнеров. Стоящий сзади подает концы лыжных палок впереди стоящему партнеру, другие – держит сам. Длина дистанции – 70 м. На старте выстраивается любое количество пар (до 20). Гонки начинаются по сигналу руководителя. Чтобы быстрее разбежаться на старте, буксируемый делает 10–15 шагов, а дальше скользит по инерции по лыжне идущего впереди. Добежав до финиша (он обозначается флажком), игроки – первые номера в паре – передают свои палки напарникам, меняются местами и уже без сигнала возвращаются к линии старта. Побеждает команда (пара), сумевшая быстрее всех пройти маршрут.

**Практика:** игра по правилам.

## **Тема 6. Игра «Олени и пастухи».**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Все игроки – олени. На головах у них шапочки с оленьими рожками (выполнены из картона), или дети держат над головой скрещенные руки, имитирующие рога. Двое ведущих – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (длинная веревка с петлей, которую можно заменить картонными кольцами). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры. Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Раздел «Игры с сопротивлением и борьбой»**

### **Тема 1. Игра «Перетягивание в парах»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две равные половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 30 чел. которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом. Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Тема 2. Игра «Бой на корточках»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

В игре участвуют 6—8 человек. На полу мелом чертится круг. Соперники в кругу встают на корточки, вытягивают руки вперед ладонями и, ударяя о ладони соперника, стараются вытолкнуть его из круга или заставить коснуться пола рукой. Кому это удастся сделать, тот и объявляется победителем.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Тема 3. Игра «Поймай последнего»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Один из играющих назначается нападающим, другой защитником. Все играющие становятся в одну колонну за защитником и кладут руки на пояс впереди стоящего. По сигналу нападающий старается поймать последнего из колонны (дотронуться до него рукой). Защитник, держа руки в стороны, мешает ему. Игра ведется до поимки 3—5 играющих. Пойманные встают первыми за защитником и вновь включаются в игру.

Правила игры: а) до сигнала нападающий не имеет права ловить последнего, б) В колонне нельзя разъединяться, и, если последний пойман в тот момент, когда сцепление нарушено, поимка не считается, в) Защитник и нападающий не имеют права трогать друг друга руками, г) Победа определяется по наибольшему количеству очков (за каждого пойманного игрока — одно очко).

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

#### **Тема 4. Игра «Разрывание цепи»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Участники делятся на две команды. Команды встают лицом друг к другу в шеренги. Игроки каждой команды держатся за руки — образуют цепь. Одна команда посылает своего игрока. Игрок должен с разбега разорвать цепь команды-соперника. Если он разорвал цепь, то есть руки двух игроков разъединились, то игрок, который стоит справа от него, выбывает из игры, а он сам возвращается в свою команду. Если он не смог разорвать цепь, то он выбывает из игры. Затем выбирается игрок из другой команды и выполняет те же действия. Игра заканчивается, когда будет «разорвана» последняя пара. Команда, которая полностью разорвана, считается проигравшей.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

#### **Тема 5. Игра «Перетягивание каната»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Играющие делятся на 2 команды. Посередине площадки кладется канат. Середина каната отмечается ленточкой, под серединой каната проводится поперек черта. В 2-3 метрах от нее проводится параллельно еще две черты. Играющие берутся за канат и поднимают его с пола. По сигналу играющие стараются перетянуть канат в свою сторону. Канат считается перетянутым, если его середина окажется в 2-3 м. от средней линии на стороне одной из команд. Перетягивать канат можно только после сигнала. Игру проводят несколько раз. Выигрывает команда, которая перетянет канат на свою сторону большее число раз.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Раздел «Эстафетные игры»**

- «Беги, подбери и скорее вернись!»

- «Встречная эстафета» (Каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки. Игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.)

- Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи и т.д.).

### **Раздел «Игры с метанием на дальность»**

#### **Тема 1. Игра «Снайперы»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина

площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 2. Игра с мячом «Меткий охотник»**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки — дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков.

Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек). Эту игру нужно проводить на большой площадке, иначе охотник и его помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увертываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.

Правила:

1. Игрокам не разрешается двигаться после слова «Дичь!»
2. Играющие могут перейти на новое место, если при Передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю.
3. Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметы.
4. Охотник должен выполнять разные упражнения с мячом.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема 3. Игра «Попади мячом».**

**Теория:** знакомство с правилами игры.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему

удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убежать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### 3 класс

**Тема** Введение в образовательную программу

**Теория** Краткое содержание программы «Подвижные игры». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

#### **Раздел «Игры с закрытыми глазами»**

**Тема** «Друг для друга потруднее»

**Теория** знакомство с правилами игры

##### **Друг для друга – потруднее**

Ведущий проводит по земле прямую линию. По обе стороны от этой прямой двое играющих раскладывают друг для друга одинаковое количество предметов или комочков бумаги (размером со спичечную коробку) и становятся на участок, приготовленный им «противником».

Играющие завязывают глаза, и каждый должен как можно скорее собрать все предметы по одну сторону от линии. Того, кто коснется рукой проведенной на земле линии, ведущий оставляет на 10 секунд неподвижным.

**Практика:** игра по правилам

**Тема** «Игра – прятки «Золото хороню»

**Теория** знакомство с правилами игры

##### **Игра-прятки «Золото хороню»**

Играющие встают в круг. В середине – водящий с завязанными платком глазами. Он должен найти спрятанную вещь, которую кладут в пределах образованного круга.

Участники поют при этом какой-либо припев: тихо, если водящий удаляется от спрятанной вещи; громко, если он приближается к ней. Когда вещь найдена – пение прекращается. Игра продолжается с новым водящим.

В старину в этой игре использовался такой припев:

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

Указания к проведению: особый интерес игра вызывает у младших школьников. Прятать лучше любую крупную игрушку. Игровым припевом может служить хорошо знакомая участникам игры песня. Игра продолжается до тех пор, пока вызывает интерес.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученной игры.

**Тема** «Жмурки со жгутом»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Жмурки со жгутом**

Для игры понадобится несколько чистых повязок на глаза (или бумажных колпаков, надевающихся на голову и закрывающих лицо). Нужно подготовить также два жгута, то есть два небольших полотенца, сложенных вдвое. Удар таким жгутом не причинит боли.

Руководитель строит ребят в большой круг и выбирает двух водящих из числа наиболее живых и ловких ребят, которые входят внутрь круга. Одному из них он завязывает глаза и дает в руки жгут. Другой также с завязанными глазами, но в руках у него колокольчик (или свисток).

Игра проводится так: игрок с колокольчиком или свистком через каждые 10–15 секунд дает сигнал, а сам перебегает на новое место. Другой игрок со жгутом старается точнее определить, откуда раздался свисток, приблизиться к этому месту и запятнать жгутом своего партнера. Но, как правило, он машет жгутом по пустому месту, что вызывает у зрителей веселое оживление.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Раздел: «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»**

**Тема** «Ловкие ребята»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Ловкие ребята**

#### **Подготовка.**

На противоположных сторонах площадки или зала отмечают линиями два «дома». Расстояние между ними 15–20 шагов. Между домами находится водящий (посредине площадки). Все остальные игроки находятся на 1-й стороне площадки, за линией дома.

#### **Описание игры.**

Водящий, находясь посредине, громко говорит: «Раз, два, три». Все играющие говорят хором:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать!

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять говорит: «Раз, два, три», – и все, сказав речитатив, бегут в свой 1-й дом.

После этого подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные становятся ко всем играющим. Игра продолжается 3–4 раза, после чего отмечают лучших ребят и лучших водящих.

#### **Правила.**

1. Перебегать на другую сторону можно только после слов «нас догнать».
2. Нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад. Игрок, допустивший это, считается пойманным.

3. Поймать – дотронуться рукой до играющего.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Заяц без логова»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Заяц без логова**

#### **Подготовка.**

Играющие, кроме двух водящих, делятся на группы по 3–5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах, на расстоянии 3–9 шагов друг от друга. Каждый кружок – «логово». В каждом логове 1-й номер встает в середине его и изображает собой «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой – «зайцем» без логова. Водящие располагаются в стороне от кружков.

#### **Описание игры.**

Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» – охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

#### **Правила.**

1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
2. Пробегать зайцам через логово нельзя.
3. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Пустое место»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Пустое место**

#### **Подготовка.**

Все играющие, кроме водящего, становятся в круг на расстоянии не более полшага одни от другого. Водящий становится за кругом. Все играющие складывают руки за спиной.

#### **Описание игры.**

Ведущий бежит вокруг круга, дотрагивается до какого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в любую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит вокруг круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются: пожимают друг другу руки или приседают друг перед другом.

Кто из них раньше займет «пустое» место, то там и становится, а оставшийся водит. Играют 3–5 минут.

#### **Правила.**

1. Водящий должен коснуться рук играющего, когда вызывает его на соревнование в беге.
2. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать.
3. При встрече оба должны выполнить условленное задание. В противном случае тот, кто не выполнит, становится водящим.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Быстро по местам»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Быстро по местам**

**Подготовка.**

Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

**Описание игры.**

По сигналу руководителя: «На прогулку» – все дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу: «Быстро по местам» – все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Кто быстрее становится на свое место, тот – победитель.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Охотники»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Охотники**

**Описание игры.**

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» – все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотника.

**Правило.**

Играющие имеют право уклоняться от мяча, но не могут сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Быстро шагай»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Быстро шагай**

**Описание игры.**

На одном конце площадки в шеренгу выстраиваются играющие. На другой, спиной к ним, становится водящий. Он закрывает лица руками и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стой!» Пока водящий произносит слова, все играющие стараются быстро приблизиться к нему, а водящий быстро оглядывается назад.

**Правила.**

1. После команды «Стой!» сделавших хоть одно движение водящий посылает за исходную черту.

2. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не «запятнает» водящего.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Не давай мяч водящему»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Не давай мяч водящему**

**Описание игры.**

Играющие перебрасывают руками друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему, который стоит в круге. Если водящий поймал мяч или задел его



рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч.

### **Правила.**

1. Мяч можно передавать в любом направлении.
2. Водящий может бегать за мячом.
3. Водящий может подпрыгивать за мячом.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Тема «Бой петухов»**

**Теория** знакомство с правилами игры

#### **Бой петухов**

### **Описание игры.**

В круг встают 2 игрока, каждый из них сгибает одну ногу в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победил тот, кто остался в круге.

### **Правила.**

1. Нельзя опускать вторую ногу.
2. Нельзя толкать рукой.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Тема «Мяч среднему»**

**Теория** знакомство с правилами игры

#### **Мяч среднему**

### **Описание игры.**

В середину каждого круга встает водящий с мячом. По сигналу руководителя водящие бросают мяч одному из игроков, тот, поймав, бросает мяч водящему. Так водящий бросает мяч подряд всем игрокам команды. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает тот круг, игроки которого закончили перебрасывание мяча раньше.

### **Правило.**

Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Тема «Пустое место»**

**Теория** знакомство с правилами игры

#### **Пустое место**

### **Описание игры.**

Водящий идет за кругом и останавливается позади одного из игроков, касается рукой его плеча. Затем оба бегут вдоль круга с наружной стороны в разные стороны. Кто прибегает раньше, занимает пустое место. Оставшийся без места водит.

### **Правила.**

1. Нельзя во время бега трогать руками стоящих игроков.
2. Нельзя бегать через круг.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Тема «Зайцы в огороде»**

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Зайцы в огороде**

#### **Описание игры.**

Сторож стоит во внутреннем кругу «огорода». «Зайцы» находятся в большом кругу и прыгают то в «огород», то обратно. По сигналу сторож ловит «зайцев», находящихся в огороде. «Осаленные зайцы» отходят в сторону. Когда «осалено» 3–5 «зайцев», выбирают нового сторожа и игра продолжается.

#### **Правила.**

1. «Зайцы» должны прыгать на двух ногах, ноги вместе.
2. Сторож может догонять «зайцев» лишь до пределов внешнего круга.
3. «Осаленные зайцы» участия в игре не принимают.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Гонка мячей по кругу»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Гонка мячей по кругу**

#### **Описание игры.**

Участники рассчитываются на 1–2-й. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по мячу. По сигналу каждый бросает свой мяч в противоположную сторону ближайшему игроку с тем же номером. Команда, мяч которой вернулся раньше, получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **Правила.**

1. Нельзя пропускать кого-либо из участников команды.
2. Нельзя мешать игрокам другой команды.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Бой с мячом»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Бой с мячом**

Все участники делятся на две равные группы и встают шеренгами – одна группа против другой.

Крайний игрок одной из команд берет мяч и бросает его игроку напротив.

Этот игрок ловит мяч и кидает его следующему игроку напротив и так далее.

Если кто-то не поймает мяч, он переходит в плен, на противоположную сторону.

Когда мяч дойдет до конца шеренги, его бросают в обратную сторону в таком же порядке.

Побеждает команда, которая возьмет в плен больше игроков.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Раздел: «Игры на развитие внимания»**

**Тема** «Карлики-великаны»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Карлики-великаны**

Правила игры: выбирается ведущий (это не обязательно должен быть взрослый). Ведущий говорит слова «карлики» или «великаны». Когда он произносит слово «великаны», то поднимается на носочки и поднимает руки вверх, при слове

«карлики» он приседает на корточки. Дети повторяют движения только в том случае, если ведущий, назвав слово, показывает верные движения.

Если же при слове «великаны» ведущий присаживается на корточки, а не встает на носочки, дети не должны повторять движение, и наоборот, ведущий может «ошибиться» и в словах, например, вместо «карлики» сказать «лилипуты», вместо «великаны» – «гиганты», а движения показать верные. В этом случае дети также не должны повторять движений вслед за ведущим. Тот, кто ошибся и был невнимателен, выбывает из игры.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Пол, нос, потолок»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Пол, нос, потолок**

Данная игра проводится аналогично игре «Карлики – великаны», меняются только движения. При слове «пол» дети топают ногами, при слове «нос» дотрагиваются пальцем до носа, при слове «потолок» поднимают руки вверх и хлопают в ладоши. (Движения могут быть и иными, дети могут сами предложить, какие действия они бы хотели выполнять.)

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Летит, летит по небу шар»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Летит, летит по небу шар**

Дети вслед за ведущим повторяют слова:

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит,

Но знаю я, до неба шар

Никак не долетит.

Каждое слово сопровождается определенным движением, соответствующим сказанному. Затем из фразы убирается последнее слово, которое изображается только движением. При следующем повторе фразы убираются два последних слова, и дети лишь показывают данные слова. Игра продолжается до тех пор, пока все слова не будут заменены на движения, при этом с каждым разом увеличивается скорость проговаривания фразы и быстрота выполнения движений.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Колпак мой треугольный»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Колпак мой треугольный**

Данная игра проводится аналогично предыдущей: из сказанной фразы

Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак,

А если не треугольный,

То это не мой колпак –

надо убрать постепенно по одному слову, начиная с последнего, и заменить соответствующими движениями.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «У оленя дом большой»

**Теория** знакомство с правилами игры

### У оленя дом большой

Играющие становятся в круг и повторяют за ведущим следующие слова:

У оленя дом большой,  
Он глядит в свое окошко,  
Зайка по полю бежит,  
В дверь к нему стучит:  
– Стук-стук, дверь открой,  
Там в лесу охотник злой.  
– Зайка, зайка, забегай,  
Лапу мне давай.

Каждое слово сопровождается определенным движением.

Во второй раз участники игры проговаривают слова и выполняют движения чуть быстрее, в третий раз еще быстрее и т. д.

*(Можно данную игру проводить так же, как игры «Летит, летит по небу шар», «Колпак мой треугольный».)*

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Дождик»

**Теория** знакомство с правилами игры

### Дождик

Дети становятся полукругом, держат перед собой ладошку левой руки, все движения выполняются пальцами правой руки.

Осень. Пошел мелкий дождь *(дети потихоньку постукивают указательным пальцем правой руки по ладони левой)*.

Дождь усиливается *(стучат двумя пальчиками)*.

Еще усиливается *(стучат тремя пальчиками с большей скоростью)*.

Вот уже и ливень *(стучат всеми пальчиками правой руки по ладони левой, скорость движений увеличивается)*.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Ёжики»

**Теория** знакомство с правилами игры

### Ёжики

Дети повторяют за ведущим слова и выполняют соответствующие движения:

Два притопа. *(Топают ногами.)*

Два прихлопа. *(Хлопают в ладоши.)*

Ежики, ежики. *(Руками изображают шар, но руки не смыкают.)*

Наковальня, наковальня. *(Стучат кулаком одной руки по кулаку другой руки.)*

Ножницы, ножницы. *(Средним и указательным пальцами правой руки изображают ножницы.)*

Бег на месте, бег на месте. *(Имитируют бег на месте.)*

Зайчики, зайчики. *(На голову ставят ладони рук, изображая заячьи уши.)*

Ну-ка вместе,

Ну-ка дружно,

Девочки. *(Кричат только девочки.)*

Мальчики. (*Кричат только мальчики.*)

Кто громче – девочки или мальчики?

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Мяч по кругу»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Мяч по кругу**

Дети становятся в круг. В руках у ведущего мяч. Начинает играть музыка, играющие передают мяч по кругу друг другу. Как только музыка замолкает, мяч передавать нельзя. Тот играющий, у кого остался мяч после остановки музыки, выходит из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник – победитель. (*Во время игры нельзя кидать мяч, подбрасывать вверх, перекидывать через игрока.*)

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Кто подходил?»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Кто подходил?**

**Место и инвентарь.**

Зал, площадка, коридор, комната.

**Подготовка.**

Играющие становятся в круг. Водящий становится в круг и закрывает глаза.

**Описание игры.**

По указанию руководителя один из стоящих по кругу подходит к водящему, дотрагивается до его плеча рукой и называет его по имени, изменив свой голос. Затем игрок возвращается на свое место, после этого руководитель предлагает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если водящий отгадал, его место занимает игрок, который к нему подходил, если нет, то он опять водит. Если водящий не отгадал три раза, то выбирают нового водящего.

**Правила.**

1. Водящему нельзя открывать глаза до тех пор, пока руководитель не скажет «можно». Если он откроет глаза раньше, то продолжает водить.

2. Возвращаться надо на свое место, но не обязательно прямым путем.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр на Празднике игр.

**Форма подведения итогов:** Праздник игр

**Раздел «Эстафетные игры»**

Проводятся различные эстафеты с бегом, с прыжками, с метанием мяча, с элементами спортивных игр, с передачей предметов, с согласованными коллективными действиями, с упражнениями в равновесии, комбинированные эстафеты.

## **4 класс**

**Тема 1** Введение в образовательную программу

**Теория** Краткое содержание программы «Подвижные игры». Инструктаж по т/б. Правила поведения и требования к учащимся.

**Раздел «Игры с закрытыми глазами»**

## **Тема «Комический бокс»**

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Комический бокс**

Для проведения этого шуточного поединка необходимо заранее подготовить две пары боксерских печаток и две веревки, длиной 5 м каждая. Нужно также приготовить две повязки, которыми участникам состязания завязывают глаза. К месту состязания приносят два стула или табуретки.

Руководитель выстраивает зрителей большим квадратом, они как бы образуют ринг. Затем вызывает двух ребят постарше, желающих боксировать, и двух других игроков, которые будут в предстоящем поединке секундантами. Каждому боксеру надевают на правую руку перчатку, а к левой ноге привязывают один конец веревки. Другой конец веревки держит секундант. Боксерам, стоящим в середине круга на расстоянии вытянутой руки, завязывают глаза. Затем им предлагают отойти назад, усаживают на стулья, после чего секунданты делают боксерам легкий массаж и дают последние наставления. Одновременно веревки, к которым привязаны боксеры, секунданты незаметно укорачивают на 1 м. Затем судья-руководитель предлагает боксерам сойтись и поздороваться. Так как расстояние между боксерами увеличилось (веревки стали короче), то судья, надев себе на обе руки перчатки, подает одну руку одному боксеру, а другую – другому. После этого начинается бокс.

Ничего не подозревая, боксеры делают удары по воздуху, а руководитель изредка подставляет свои перчатки то одному из них, то другому, а иной раз и наносит им легкие удары по корпусу, после чего боксеры машут руками еще энергичнее. Таким образом проходят два раунда, между которыми боксерам дают короткий отдых, сажая на стулья, снимая с глаз повязку и обмахивая платками. Во время перерывов между раундами руководитель тоже снимает и прячет перчатки, а при возобновлении поединка снова их надевает.

По окончании матча участники соревнования пожимают друг другу руки, их разводят в разные углы и снимают повязки. После этого руководитель выводит их на середину ринга, поднимает руку одного и другого боксеров вверх и объявляет матч ничейным.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

### **Раздел: «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»**

## **Тема «Перейди болото»**

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Перейди болото**

Все участники делятся на две команды. У первых игроков обеих команд листок бумаги, второй такой лист лежит перед ними на полу. По команде ведущего они наступают на этот лист, а впереди себя кладут лист, который держат в руках. Затем каждый игрок поднимает листок сзади и кладет его впереди себя, опять наступает на него обеими ногами и так далее...

Таким образом игроки передвигаются до финиша и обратно к своей команде.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема «Мотальщицы»**

**Теория** знакомство с правилами игры

## **Мотальщики**

Для игры нужны две разноцветные ленты длиной 5–7 метров. Их связывают, а свободные концы закрепляют на катушках или палках. Катушки дают двум играющим. Они натягивают ленту и затем стараются как можно быстрее намотать на катушку свою половину.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Медведь и колода»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Медведь и колода**

Между двумя деревьями укрепите перекладину и привяжите к ней на веревке мешок с песком и соломой. Поставьте пять чурок. Играющий – «медведь». Он отталкивает от себя колоду, и пока она не вернется обратно, он должен успеть схватить чурку. Кто захватит самую дальнюю чурку, получает пять очков, кто замешкается и успеет схватить только первую чурку – получит одно очко. Лучше постараться схватить не одну, а сразу несколько чурок. А тот, кого стукнет мешок, проигрывает все очки, и игру ему придется начинать сначала.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Перегонки и взапуски»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Перегонки и взапуски**

Играющие становятся в ряд и бегут до заданного места. Задача каждого – отличиться перед другими. Дистанция определяется в зависимости от физических возможностей игроков. Удовольствие доставляет не только победа, но и участие в совместном забеге.

Указания к проведению: в эту игру лучше играть вдвоем. Ее можно предложить ребенку в различных ситуациях, например, когда идете в столовую, на прогулку или возвращаетесь в корпус (лагерь): «Кто быстрее до той березы?» Играющие бегут до установленного места.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Тяни-толкай»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Тяни-толкай**

Соревнуются пары в беге на 20–30 метров. Игроки бегут, взявшись за руки и прижавшись спиной друг к другу. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит лицом, а в другую пятится спиной.

Указания к проведению: в эту игру можно играть вчетвером. Рекомендуем такое сочетание пар: взрослый и ребенок (мама с сыном, папа с дочкой) или взрослые (одна пара) и дети (другая пара). Игра проводится на просторной площадке.

Правила: нельзя поднимать и нести партнера на себе; упавшие или запутавшиеся выбывают из игры.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема «Репка»**

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Репка**

Изображающий репку (его выбирают 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. оттащить от дерева игрока, изображающего репку. Если это удастся, все играющие теряют равновесие и падают на землю, только самые ловкие могут удержаться на ногах. Если ряд оборвался, а репку не вытащили, все смеются: «Не поели репки».

Указания к проведению: минимальное количество участников – 4 человека. В эту игру хорошо играть в лесу во время прогулки, выбрав удобную площадку. После нескольких неудачных попыток «вытянуть» репку выбирается новая репка. Все играющие должны побывать в этой роли.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема «От носа к носу»**

**Теория** знакомство с правилами игры

### **От носа к носу**

Игра наверняка вызовет смех и развлечет даже самых серьезных. Кроме того, она развивает чувство равновесия. Игра займет совсем мало времени – около двух минут. Количество игроков может быть от восьми и более, а возраст – начиная с шести лет.

Для игры понадобятся две коробки из-под спичек.

Участники образуют две команды, которые встают в два ряда лицом друг к другу. При этом руки нужно обязательно всем держать за спиной. По сигналу первый в каждом ряду помещает коробку из-под спичек себе на нос. После чего он должен передать эту коробку следующему без помощи рук. Если коробка падает на землю, тот, с чьего носа она свалилась, возвращает ее на прежнее место и возобновляет попытку. Выигрывает команда, первой передавшая коробку последнему в ряду.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Тема «Наседка и коршун»**

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Наседка и коршун**

Играющие (12–16 человек) встают друг за другом плотной колонной. Каждый стоящий сзади обхватывает за пояс стоящего впереди. Во главе колонны находится наседка, а замыкает колонну цыпленок.

Выбирают водящего – коршуна. Он встает перед колонной в 3–4 шагах.

После сигнала коршун старается схватить цыпленка. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка поворачивается и старается все время быть к коршуну лицом. Остальные игроки, образующие колонну, зорко следят за коршуном и вслед за наседкой быстро перемещаются на площадке так, чтобы хвост колонны находился от коршуна как можно дальше.

Такое состязание вызывает веселое оживление среди игроков и зрителей. Игра заканчивается, когда коршун сумеет схватить цыпленка. Если сделать это в



течение 3–4 минут коршуну не удалось, выбирают нового коршуна и новую насадку.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Круговые салки»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Круговые салки**

Играющие строятся в два круга: один – наружный, а другой – внутренний. Под музыку все игроки продвигаются танцевальным шагом по кругу: один круг – влево, другой – вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки. По сигналу руководителя музыка прекращается, и оба круга останавливаются. Игроки наружного круга должны при этом быстро присесть, а стоящие во внутреннем круге – быстро обернуться (расцепив руки) и постараться осалить играющих, не успевших присесть.

Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, причем круги движутся под музыку в обратные стороны. В ходе игры количество игроков во внутреннем круге все увеличивается, зато сокращается количество участников во внешнем круге.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями.

Руководитель должен следить, чтобы игроки наружного круга не отходили от внутреннего круга более чем на один шаг, иначе салить очень трудно. Умышленно нарушающих это правило нужно считать осаленными и ставить во внутренний круг.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## **Раздел: «Игры на развитие внимания»**

**Тема** «Запрещённое движение»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Запрещенное движение**

**Подготовка.**

Все играющие становятся в круг.

**Описание игры.**

Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, кроме «запрещенного», заранее им установленного. Руководитель под музыку начинает делать разные движения, все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет «запрещенное» движение. Кто из участников игры ошибется и выполнит движение, тот делает шаг вперед или «штрафуется». Затем он продолжает играть.

Игра проводится 4–6 минут.

**Правила.**

1. Играющие обязаны повторять все, кроме «запрещенного» движения. Кто не повторит, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и за каждую новую ошибку делают шаг вперед или выполняют штрафное задание.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «К своим флажкам»

**Теория** знакомство с правилами игры

## К своим флажкам

### Подготовка.

Играющие делятся на группы по 5–6 человек, встают в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

### Описание игры.

Играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки, стоящие с флажками, тихо и быстро меняют свои места по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам». Играющие открывают глаза и ищут свой флажок.

Победителями считаются те, кто раньше прибежал к своим флажкам и построился в кружок.

### Правила.

1. Играющим нельзя открывать глаза до сигнала. Если игрок открыл глаза раньше, то группа, в которой он находился, считается проигравшей.
2. Игроки с флажками должны обязательно поменять свои места.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Волк во рву»

**Теория** знакомство с правилами игры

### Волк во рву

### Подготовка.

Посредине площадки или зала проводятся две параллельные линии шириной в 1,5–2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирают одного или двух «волков». «Волки» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертят линию «пастбища».

### Описание игры.

По сигналу руководителя (раз, два, три) «козы» бегут из дома на противоположную сторону площадки – на пастбище – и по дороге перешагивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются «осалить» возможно большее количество «коз». «Осаленные» отходят в сторону, подсчитываются и опять входят в игру. Затем по сигналу «козы» перебегают на другую сторону в дом, а «волки» их ловят во рву.

После 2–4 перебежек выбирают новых «волков». Проигравшие – те «козы», которые были пойманы 2–3 раза.

### Правила.

1. «Волки» могут «осаливать» «коз», только находясь во рву.
2. «Коза», пробежавшая ров, а не перепрыгнувшая его, считается пойманной.
3. Начинать перебежку только по сигналу руководителя.
4. Если «коза» задержалась у рва, боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через ров или она считается «осаленной».

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Птицы и клетка»

**Теория** знакомство с правилами игры

## Птицы и клетка

### Подготовка.

Для игры нужно подобрать две музыкальные мелодии: галоп или марш (для прыжков) и польку (для подскоков-перебежек). Половина играющих, взявшись за руки, образует круг («клетку»). Другая половина играющих – «птицы» – располагается свободно по внешнему кругу.

### Описание игры.

Под музыку внутренний круг («клетка») двигается шагом или припрыгивая вправо, а игроки внешнего круга – влево.

По сигналу «клетка» останавливается, а играющие соединенные руки поднимают вверх. Музыкальное сопровождение меняется, исполняется вторая мелодия. «Птицы» начинают пробегать под руки внутрь «клетки» и выбегать из нее. Руководитель неожиданно дает 2-й сигнал – музыка прекращается, и «клетка» «закрывается». Игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз. «Птицы», оказавшиеся внутри «клетки», считаются пойманными. Они встают, держась за руки с игроками внутреннего круга. Таким образом «клетка» расширяется. Игра возобновляется и продолжается, пока не переловят всех «птиц», а затем играющие меняются ролями.

### Правила.

1. «Клетка» может захлопываться только по сигналу руководителя. Если играющие опустят руки раньше сигнала, то «птицы» не считаются пойманными.
2. Если в момент сигнала «птица» окажется под руками играющих или если голова ее будет внутри «клетки», «птица» считается пойманной, свободной, – если голова «птицы» будет снаружи.
3. Все «птицы» во время 2-й музыкальной мелодии должны пробегать через «клетку». «Птицы», уклоняющиеся от пробежек, считаются пойманными.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

## Тема «Игра в садовника»

**Теория** знакомство с правилами игры

### Игра в садовника

Играющие (желательно более 4 человек) выбирают себе названия цветов, не произнося их. Один игрок – ведущий – выполняет роль садовника.

Садовник:

Я садовником родился,  
Не на шутку рассердился,  
Все цветы мне надоели,  
Кроме... розы – раз, два, три!

После этих слов роза должна быстро вступить в диалог с садовником:

– Я.

– В чем дело?

– Влюблена.

– В кого?

– В тюльпана – раз, два, три!

Игра продолжается.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Тарелка кружится»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Тарелка кружится**

Играющие выбирают себе названия цветов. Кто-нибудь из них начинает игру – раскручивает тарелку на ребре. Водящий вызывает любой цветок, тот должен быстро отозваться, пока тарелка не упала, и «подкрутить» ее. Он становится водящим, игра продолжается.

Указания к проведению: варианты «В садовника», «Тарелка кружится» требуют большой сосредоточенности внимания. Проходят интереснее, если в них участвуют более 4 человек.

Следует соблюдать правило: вступать в диалог сразу после слов «раз, два, три» («В садовника»). Кто зазевался, платит фант. Взрослые должны показать детям, как в диалоге можно менять темп речи, отвлекая этим играющих и провоцируя их на ошибки. В игре с тарелкой фант платит тот, кто не успел ее раскрутить (тарелка упала).

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Кругом коленки»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Кругом коленки**

Игра поможет вам проверить и развить свое внимание, слаженность движений, чувство ритма, а также умение взаимодействовать с другими участниками игры.

Игроки усаживаются в круг. Каждый участник кладет левую руку на правое колено соседа слева, а правую руку – на левое колено соседа справа. Ведущий задает хлопками определенный ритм (предположим, такой: «та – та – та-та-та»). По сигналу ведущего ладони участников будут отбивать этот ритм, хлопая по коленкам соседей. Тот, кто ошибается, ладони убирает. Ритм задается снова. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся два-три победителя.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Узнай свой цвет»

**Теория** знакомство с правилами игры

### **Узнай свой цвет**

Для игры заранее вырезают из толстой бумаги листки размером 5 × 10 см. Количество листков равно количеству участников игры. Половину листков красят в черный или синий цвет, другая половина листков остается белой.

Все играющие образуют круг, становясь лицом к его центру. Руководитель обходит круг сзади и прикрепляет к спине каждого игрока по листку. Тот, к кому прикреплен белый листок, относится к одной команде. Игрок, на спине которого черный листок, – к другой.

По сигналу руководителя все игроки разбегаются по площадке, а затем каждая команда должна выстроиться в одну шеренгу в заранее условленном месте. Но сделать это нелегко, потому что ни один из участников игры не знает, к какой команде он принадлежит. Ему не известен цвет листка, прикрепленного к спине. Он может узнать это, подсчитав, сколько игроков на площадке с белыми, а сколько с черными метками. Если, например, с черными больше – значит, у него белая метка, и наоборот.

Сделать такой подсчет нелегко, так как игроки не стоят на месте, а передвигаются по площадке, стараясь оббежать друг друга сзади, чтобы узнать цвет прикрепленной к спине метки. Вся эта процедура вызывает много смеха и веселья. Игра заканчивается, когда игрокам одной из команд удастся собраться вместе и построиться в шеренгу. Эта команда выигрывает.

**Практика:** игра по правилам, повторение ранее выученных игр.

**Раздел: «Подготовка к празднику игр» (18ч)**

**Тема** «Повторение игр из раздела «Игры с закрытыми глазами»»

**Практика:** повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Повторение игр из раздела «Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега»»

**Практика:** повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Повторение игр из раздела «Игры на развитие внимания»»

**Практика:** повторение ранее выученных игр.

**Тема** «Праздник игр»

**Практика:** повторение ранее выученных игр

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 год обучения

| № | Тема   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Введение. Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения во время игры». Любимые игры.                          | 1            |
| 2 | Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием). | 18           |
| 3 | Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками.      | 12           |
| 4 | Зимние игры.   | 12           |
| 5 | Игры с сопротивлением и борьбой.   | 9            |
| 6 | Эстафетные игры.   | 10           |
| 7 | Игры с метанием на дальность.  | 6            |
|   | <b>Итого</b>   | <b>68 ч.</b> |

## 2 год обучения

| № | Тема  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Введение. Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения во время игры». Любимые игры. | 1            |
| 2 | Игры с закрытыми глазами.   | 6            |
| 3 | Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега.  | 28           |
| 4 | Игры на развитие внимания.  | 17           |
| 5 | Эстафетные игры.  | 16           |
|   | <b>Итого</b>  | <b>68 ч.</b> |

## 3 год обучения (4 класс)

| № | Тема  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Введение в образовательную программу                | 1            |
| 2 | Игры с закрытыми глазами                            | 1            |
| 3 | Игры для развития ловкости, быстроты, реакции, бега | 14           |
| 4 | Игры на развитие внимания                           | 12           |
| 5 | Подготовка к Празднику игр                          | 6            |
|   | <b>Итого</b>  | <b>34 ч.</b> |