**ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ**

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и используется для обучающихся в МБОУ «СОШ №14» по программе четырехлетней начальной школы.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, 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. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

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

Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Регистрационный N 19993);

* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**Актуальность программы:**

- создание условий для хорошего физического развития обучающихся, для достижения оптимального уровня двигательных способностей;

- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;

- положительное влияние игры на жизненное самоопределение школьников, на становление коммуникативной неповторимости личности, эмоциональной стабильности, способности включаться в повышенный ролевой динамизм современного общества.

**Особенности программы:**

Предлагаемая учебная программа знакомит обучающихся с играми народов мира, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальные аспекты, истоки самобытности культуры народов. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

**Участники программы:** программа разработана для обучающихся 4 класса (10 - 11 лет).

**Время существования программы:** краткосрочная,рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 34 часа с проведением занятий 1 раз в неделю (продолжительность занятий 45 минут).

**Цель программы** - воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности обучающегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

***Обучающие:***

* *познакомить* детей с разнообразием народных игр и возможностью использовать их при организации досуга, с традициями, историей и культурой народов;
* *обучить* разнообразным правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
* *привить* необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

***Развивающие:***

* *развивать* физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
* *гармонически развивать* функциональную систему организма ребёнка, повышать жизненный тонус;
* *повышать* физическую и умственную работоспособность школьника;
* *оптимизировать* двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* *приобщить* к самостоятельным занятиям подвижными играми, использовать их в свободное время.

***Воспитывающие:***

* *формировать* потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
* *прививать* учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
* *воспитывать* культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Основная идея программы:**

**-** освоение обучающимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе - в первую очередь- это нормы ведения ЗОЖ, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

**Основные направления содержания деятельности:**

- здоровьесберегающие технологии;

- духовно-нравственное развитие;

- технология развивающего обучения.

**Основу учебного материала** составляют игры, сходные по определённым признакам:

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

**В работе используются следующие формы:**

- эстафеты;

- спортивные соревнования;

- спортивные праздники.

**Условия реализации программы:**

- кабинет;

- спортивный зал;

- спортивная площадка;

- спортивный инвентарь.

**Прогнозируемые результаты** применения программы направлены:

* ***на формирование первичных общеучебных умений и навыков*** у

обучающихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.   
Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

* ***введение детей в предметную область физической культуры.***

Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

**Ожидаемые результаты:**

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения ЗОЖ; об основных нормах гигиены;

- знание правил техники безопасности во время игр;

- знание правил конструктивной групповой игры;

- знание основ организации коллективной творческой деятельности;

- знание способов проведения досуга людей.

Воспитательные результаты любого из видовдеятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

К концу обучения дети

**должны иметь представление:**

- об историческом наследии разных народов и народных играх;

- о традициях народных праздников;

- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

**должны знать:**

- историю возникновения народных игр;

- правила проведения игр, эстафет и праздников;

- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

- правила поведения во время игры.

**должны уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

**Материально- техническое обеспечение программы:**

* учебные стулья;
* мячи;
* свисток;
* шарики;
* деревянные палочки;
* маски;
* шарф;
* платочки;
* косынки;
* камешки одного размера (галька);
* дощечки;
* флажки;
* дощечки.

**Учебно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Игры народов России»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Цели урока** | **Описание игры** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | Вас приглашает страна Игр. Правила безопасности в играх. | Познакомить обучающихся с народными считалками, используемые в играх.  Познакомить с видами игр. |  | 01.09.14 |  |
| 2. | Русские народные игры «Шмель», «Падающая палка». | Научить русским народным играм «Шмель», «Падающая палка». Отработать игровые действия детей в игре. | ***«Шмель»***  В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекатывается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч - это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.  ***«Падающая палка»***  Встав в круг, несколько играющих рассчитываются по порядку номеров. Участник игры под номером 1 берет гимнастическую палку и выходит на середину круга. Поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, он громко называет какой - либо номер, например, 3, а сам отбегает на свое место. Тот, кто назван, выбегает вперед, стараясь подхватить падающую палку. Если он успевает это сделать, то участник игры под номером 1 снова берет палку и, поставив ее вертикально, называет какой - либо номер и т. д. Если же палка упала на землю, то водящим становится тот, кто не сумел ее подхватить. Игра длится 5 - 7 мин. Побеждает тот, кто меньше других был в роли ведущего. | 08.09 |  |
| 3. | Народные игры «Беги и собирай», «Дедушка-рожок» | Научить русским народным играм «Беги и собирай», «Дедушка-рожок». Закрепить и совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве. Воспитывать нравственные качества, дружеское отношение друг к другу. | ***«Беги и собирай»***  Инвентарь: три флажка, достаточное количество листочков цветной бумаги трех расцветок. Например, красного, белого и синего цвета. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 24. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, ловкость, быстроту, чувство команды. Состязаются три команды не менее чем по 8-10 человек в каждой. Команды выстраиваются в колонны. Напротив них на расстоянии 50 м воткнуты три флажка. На пути к флажкам разбросаны  бумажки разных цветов: белые, красные, синие. По знаку судьи стоящие первыми игроки бегут до флажков, обходят их и возвращаются в конец колонны. Во время бега можно стараться собирать бумажки. Вернувшийся первым получает 10 очков, вторым – 5 очков. Так же считаются собранные каждым бумажки. За каждую синюю начисляют 3 очка. За красную 2 и за белую 1 очко. Затем бегут игроки под вторым номером, затем под третьим и т.д. В конце игры очки всех игроков команды суммируются, и побеждает команда, набравшая большее их количество. «[Дедушка-рожок](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/dedushka-rozhok)» На игровой площадке проводят две линии на рассто­янии 10-15 м. Между ними посередине в стороне чер­тится круг диаметром 1-1,5 м.  Из числа играющих выбирается водящий («пятнаш­ка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две ко­манды и становятся в своих домах за обеими линиями.  Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»  Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»  Сразу после этих слов они перебегают из одного до­мика в другой через игровое поле, приговаривая:  «Дедушка-рожок,Съешь с горохом пирожок!Дедушка-рожок,Съешь с горохом пирожок!»  Водящий выбегает из своего домика и старается «за­пятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг. | 15.09 |  |
| 4. | Народные игры  «Тяни-толкай», «Спутанные кони» | Познакомить с русскими народными играми «Тяни-толкай», «Спутанные кони»  Научить выполнять все указания, точно и верно. Закрепить и совершенствовать навыки в прыжках, развивать скоростно-силовые способности. | ***«Тяни-толкай»***  Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной. «[Спутанные кони»](http://azbuka-igr.ru/world_game/tatarskie/sputannye-koni-tyshauly-atlar)  На игровой площадке чертится линия. На расстоя­нии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.  Играющие делятся на три-четыре команды и выст­раиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, обегают флажки и возвращаются об­ратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.  **Правила игры:** выигрывает команда, закончившая эстафету первой;  прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими но­гами одновременно, помогая руками. | 22.09 |  |
| 5. | Народные игры «День и ночь», «Пятнашки» | Познакомить с народными играми «День и ночь», «Пятнашки». Закрепить и совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве. | ***«***[***День и ночь***](http://azbuka-igr.ru/world_game/azerbajdzhanskie/den-i-noch)***»*** 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. ***«***[***Пятнашки***](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/pyatnashki)***»*** На игровой площадке отмечаются границы (чертят­ся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один - «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по пло­щадке.  По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладо­ши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запят­нали», покидает пределы площадки. После того, как «пят­нашка» сумеет «запятнать» 3-6 играющих детей, воспи­татель может остановить игру и заменить его новым «пят­нашкой».  **Вариант игры:** первый же ребенок, кого «пятнаш­ка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пят­нашка» занимает его место.  Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)  Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva) | 29.09 |  |
| 6. | Народные игры «Казаки-разбойники»,  «Третий лишний». | Познакомить народными играми «Казаки-разбойники»,  «Третий лишний».  Прививать любовь к спорту. | ***«Казаки-разбойники»***  Дети разбиваются на две команды: команду казаков и команду разбойников. «Разбойникам» надо за определенное время спрятаться самим на оговоренной территории и спрятать «клад»: какую-то игрушку, предмет, конфету. После этого «казаки» разбегаются по двору в поисках всех «разбойников» и «клада».  Чтобы сбить с толку и запутать «казаков», «разбойникам» разрешается рисовать на заборах, асфальте и стенах стрелки.  После удачных поисков команды меняются местами. **«*Третий лишний»***  В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья. | 06.10 |  |
| 7. | Народные игры «Хитрая лиса», «Птицы». | Научить народным играм «Хитрая лиса», «Птицы». Формировать спортивные качества, уважительное отношение к занятиям спорта | ***«Хитрая лиса»***  На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.  Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором:  «Хитрая лиса, где ты?» При этом все играющие смотрят на друг друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят:  «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь».  Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того, как лиса поймает 2-3 человек, учитель говорит: «В круг!».  ***«Птицы»***  Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные – птицы. Хозяйка тайком от ястреба даёт название каждой птице: « Ты – кукушка, ты – ласточка….»  Прилетает ястреб. Хозяйка спрашивает:  - Зачем пришёл?  - За птицей.  - За какой?  Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц. | 13.10 |  |
| 8. | Народные игры «Услышь свое имя», «Нептун и рыбки». | Научить народным играм «Услышь свое имя», «Нептун и рыбки». Формировать здоровые привычки, пропагандировать здоровый образ жизни. | ***«Услышь своё имя»***  Количество игроков 5 – 15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад – вверх и называет чьё – либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.  ***«Нептун и рыбки»***  Стулья устанавливаются по кругу спинками внутрь. Один из играющих выполняет роль Нептуна, который ведёт за собой «рыб», точно повторяющих за ним различные движения. Например, на море «появляются волны», «надвигается буря» и т.д. И вдруг раздаются слова: «вода зеркально – гладка». При этих словах дети бегут к стульям, стараясь занять место. Одному из игроков, стул не достанется, и тогда он становится ведущим Нептуном. | 20.10 |  |
| 9. | Народные игры «Лохматый пёс»,  «Круговая лапта». | Познакомить детей с народными играми «Лохматый пёс»,  «Круговая лапта».  Научить выполнять все указания, точно и верно.  Развивать смекалку, находчивость, внимание. | ***«Лохматый пёс»***  В игре принимают участие 8-2 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:  Вот сидит лохматый пёс  В лапки свой уткнувши нос  Тихо, мирно он сидит,  Может, дремлет, может, спит.  Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет?  Дети тихо подходят к псу и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим – псом.  ***«Круговая лапта»***  Количество игроков - 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находиться на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха. | 31.10 |  |
| 10. | Народная игра «Море волнуется» | Познакомить народной игрой «Море волнуется». Закрепить и совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве. | *«Море волнуется»* По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Водящий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло», - говорит водящий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто прозевал, идет водить.  Правила.  1. Играющим не разрешается бегать близко около стульев.  2. Занимать свободное место можно только после слов: «Мо­ре утихло». | 14.11 |  |
| 11. | Народная игра «Ноги от пола». | Познакомить с народной игрой «Ноги от пола».  Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции.  Воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности | ***«Ноги от пола»***  Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловушка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловушка бегает за играющими, стараясь запятнать кого -нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол, т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловушка коснулся рукой, становится ловушкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловушка!» Новому ловушке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего. Если ловушка долго не может никого запятнать, то педагог говорит:  «Раз, два, три – в круг скорей беги!»  Дети строятся в круг, здесь назначается новый ловушка и игра возобновляется. | 21.11 |  |
| 12. | Народная игра «Западня» | Познакомить с народной игрой «Западня» Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции. | ***«Западня»***  Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний- в другую. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки отпускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется | 28.11 |  |
| 13. | Народная игра «Змейка» | Познакомить с народной игрой «Змейка » .  Воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности. | ***«Змейка»***  Количество игроков 6-7 человек.5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок- водящим. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами для отдыха. | 05.12 |  |
| 14. | Народная игра «Зеркало». | Научить народной игре «Зеркало».  Способствовать координации движений.  Создать позитивный эмоциональный фон, жизнерадостность. | ***«Зеркало»***  Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:  а) Повторение одиночных движений вслед за следующим.  б) Воспроизведение вслед за ведущим серии движений в определённой последовательности.  в) Имитация движений животного, птицы, насекомого, названого ведущим и др. Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками. | 12.12 |  |
| 15. | Народные игры «Пустое место», «Команда быстроногих» | Научить народным играм «Пустое место», «Команда быстроногих».  Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.  Развивать интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека. | ***«Пустое место»***  Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.  ***«Команда быстроногих»***  Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. | 19.12 |  |
| 16. | Спортивная игра  «Сильные, ловкие, смелые!» | Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.  Создавать условия для раскрытия своих способностей. | Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору. | 26.12 |  |
| 17. | Народные игры «Встречная эстафета», «Круговая охота». | Познакомить с народными играми «Встречная эстафета», «Круговая охота».  Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания. | ***«Встречная эстафета»***  Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.  ***«Круговая охота»***  Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать. | 16.01.15 |  |
| 18. | Народные игры «Кто подходил?», «Караси и щука». | Познакомить с народными играми «Кто подходил?», «Караси и щука».  Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания. | ***«Кто подходил?»***  Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.  Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.  Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.  Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.  1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза.  2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель.  3. Первый водящий не считается проигравшим.  ***«Караси и щука»***  На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».  Содержание игры.  По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.  Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».  Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.  Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».  Игра начинается по сигналу руководителя. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука». | 23.01 |  |
| 19. | Народная игра «Белый медведь». | Познакомить с народной игрой «Белый медведь».  Способствовать развитию скорости реакции, гибкости и подвижности.  Развивать умение координировать свои достижения. | ***«Белый медведь»***  Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.  «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».  Побеждает последний пойманный игрок.  1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь».  2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки. | 30.01 |  |
| 20. | Народные игры «Мяч», «Метание в цель». | Познакомить с народными играми «Мяч», «Метание в цель».  Развивать выносливость, ловкость, силу. | ***«Мяч»***  Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются, но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.  По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.  Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.  ***«Метание в цель»***  Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков. | 6.02 |  |
| 21. | Народные игры «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель». | Познакомить с народными играми «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель».  Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, гармоническому развитию функциональных систем организма ребёнка, повышению жизненного тонуса. | ***«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»***  Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.  ***«Подвижная цель»***  Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим. | 27.02 |  |
| 22. | Народные игры «Мяч соседу», «Передал - садись». | Познакомить с народными играми «Мяч соседу», «Передал - садись». Способствовать развитию скорости реакции, гибкости и подвижности; повышению физической и умственной работоспособности школьника.  Воспитывать культуру игрового общения | ***«Мяч соседу»***  Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.  ***«Передал - садись»***  Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 *м* встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает. | 27.02интегр |  |
| 23. | Народные игры «Быстрая передача», «Бросай - беги». | Познакомить с народными играми «Быстрая передача», «Бросай - беги». Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.  Воспитывать дисциплинированность, смелость. | ***«Быстрая передача»***  Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.  ***«Бросай-беги»***  Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает. | 6.03 |  |
| 24. | Спортивная игра «Зов джунглей» | Способствовать развитию скорости реакции, гибкости и подвижности.  Формировать здоровые привычки.  Воспитывать культуру игрового общения. | ***«Зов джунглей»***  Спортивные эстафеты | 13.03 |  |
| 25. | Народные игры «Матушка-весна», «Весенние цветочки». | Познакомить с народными играми «Матушка-весна», «Весенние цветочки». Воспитывать спортивный азарт. | ***«Матушка – весна»***  Двое детей с зелеными ветками или гирляндой образуют ворота. Все дети говорят:  Идет матушка-весна,  Отворяйте ворота.  Первый март пришел,  Всех детей провел;  А за ним и апрель  Отворил окно и дверь;  А уж как пришел май -  Сколько хочешь гуляй!  Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.  ***«Весенние цветочки»***  В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные подснежники, нарциссы и тюльпаны (все «цветы» в одинаковом количестве). Детям дают по ведерку или корзинке. По сигналу один собирает только подснежники, второй - нарциссы, а третий - тюльпаны. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием. | 13.03 |  |
| 26. | Спортивная игра «Русские  богатыри». | Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности.  Прививать любовь к спорту. | Спортивные эстафеты. | 20.03 |  |
| 27. | Народные игры «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам». | Познакомить с народными играми «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам».  Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания.  Формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье | ***«Гонка мячей по кругу»***  Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.  ***«Гонка мячей по рядам»***  Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим  соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает. | 3.04 |  |
| 28. | Игры «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча» | Познакомить с играми «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча»  Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.  Укреплять здоровье, способствовать формированию здорового образа жизни. | ***«Встречная эстафета с мячом****»*  Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.  В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.  ***«Эстафета с ведением мяча»***  Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их. | 10.04 |  |
| 29. | День любимых игр. | Способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания; воспитанию чувства коллектива, сплоченности.  Прививать любовь к спорту.  Воспитывать дисциплинированность, смелость. | Любимые игры обучающихся | 17.04 |  |
| 30. | Игры нашего двора | Закрепить знания и умения народных игр, изученных ранее.  Привить учащимся интерес и любовь к занятиям  различным видам спортивной и игровой деятельности. | Любимые игры обучающихся | 24.04 |  |
| 31. | Игры нашего двора | Закрепить знания и умения народных игр, изученных ранее.  Привить учащимся интерес и любовь к занятиям  различным видам спортивной и игровой деятельности. | Любимые игры обучающихся | 8.05 |  |
| 32. | Игры нашего двора | Закрепить знания и умения народных игр, изученных ранее.  Привить учащимся интерес и любовь к занятиям  различным видам спортивной и игровой деятельности. | Любимые игры обучающихся | 15.05 |  |
| 33. | Спортивный праздник «Земля, вода, огонь, воздух». |  | *Спортивные эстафеты* | 22.05 |  |
| 34. | Соревнование «Веселые старты» |  | *Спортивные эстафеты* | 29.05 |  |