

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 6
имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича Матросова»**

РАССМОТРЕНА

На заседании кафедры
начальных классов

Протокол №1 от 29.08.2022г.
Заведующий кафедрой
Соколова М. В.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Овчинникова Н. А.
29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МБУ «Лицей №6»
№387-од от 30.08.2022 г.
Директор МБУ «Лицей №6»
Мицук Е. Ю.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подвижные игры

Возраст детей – 7-10 лет

Срок реализации программы – 3 года

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Составители:

**Богданова С. Г.,
Соколова М. В.,
Климук Е. Е.,
Животова И В.**

Пояснительная записка

Цель: воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

Задачи: организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Программа «Подвижные игры» (обучение традиционным, национальным, спортивным играм) в количестве 1-го часа в неделю рассчитана удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. На этих занятиях ученики разучивают национальные игры, которые имеют многовековую историю, сохранились и дошли до наших дней.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 2 – 4 классов состоит из трех модулей: «Играйте на здоровье» - для учащихся 2 класса, «Играть - это здорово!» - для учащихся 3 класса, «Секреты здоровья» - для учащихся 4 класса.

Программа «Подвижные игры» для учащихся 2-4 классов в своих целях и задачах

соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников во второй половине дня. Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс на решение связанных между собой **оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:**

- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, скорости через русские народные подвижные игры;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая программа характеризуется:

- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы разнообразие русских подвижных игр;
- Направленностью на включение в содержание занятий учебного материала с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся; состояния их здоровья.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала «Играйте на здоровье» учащиеся вторых классов **должны знать и иметь представления:**

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения в течение подвижных игр.
- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О разновидностях подвижных игр: сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, спортивные игры
- О терминологии разучиваемых правил подвижных игр, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и средств их развития;
- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и профилактике травматизма.

Прогнозируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса по физической культуре.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

К концу третьего года обучения ученик **научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма при проведении подвижных игр, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

получит возможность **научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемен».

Первый модуль программы «Играйте на здоровье» составлен для детей второго класса и рассчитан на 34 часа.

Он включает в себя игры, *отражающие отношение человека к природе*. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры *воспитывают доброе отношение к окружающему миру*.

«Море волнуется раз...», «Белки на дереве», «Пчелка и ласточка», «Зайцы и морковь», «Белые медведи», «Водяной», «Волк и дети», «Козлик», «Заяц без логова», «Льдинка, снежинка, сосулька», «Охота на тигра», «Хитрая лиса», «Гнёздышко», «Зайчики», «Поймай хвост дракона», «У медведя во бору», «Черепашка»

«Салки «Дай руку», «Золотой гусь», «Командные хвостики».

Учебное оборудование.

Скакалки, обручи, флажки разметочные, мячи для метания, свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, средства ТСО (магнитофон);

Учебно - тематический план для 2 класса

| № | Тема | Количество часов | | |
|----|---|------------------|--|--|
| | | Общее | занятия в аудитории | занятия вне аудитории |
| 1 | Игры, направленные на развитие двигательных качеств: гибкости | 1 | Игры: «Море волнуется раз...», «Белки на дереве» | |
| 2 | Игры, направленные на развитие двигательных качеств: ловкости, | 1 | | Игры: «Жмурки», «Удочка» |
| 3 | Игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты движений | 1 | | Игры: «Пчелка и ласточка», «Космонавты» |
| 4 | Игры на развитие двигательных качеств: выносливости | 1 | | Игры: «Передай мяч», «Вытолкни за круг» |
| 5 | Игры с элементами народной борьбы | 1 | | Игры: «Зайцы и морковь», «Атомы, молекулы» |
| 6 | Игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Игры: «Мы – весёлые ребята», «Обгони мяч» | |
| 7 | Игры на развитие координации движений | 1 | Игры: « У медведя во бору», «Тяни в круг» | |
| 8 | Игры - эстафеты с предметами | 1 | | Игры: «Водяной», «Волк и дети» |
| 9 | Игры с элементами баскетбола. | 1 | Игры: «Попади в след», «Круговой обстрел» | |
| 10 | Игры с прыжками через препятствия | 1 | | Игры: «Козлик», «Займи домик» |
| 11 | Игры с преодолением препятствий | 1 | | Игры: «Челнок», «Заяц без логова» |
| 12 | Игры на развитие скоростно – силовых качеств | 1 | | Игры: «Льдинка, снежинка, сосулька», «Белые медведи» |
| 13 | Игры – эстафеты на лыжах на развитие двигательных качеств | 1 | | Игровой городок: «На помеле», «Ворота» |
| 14 | Игры – эстафеты на санках, на развитие силы и быстроты | 1 | | Саный городок: «Черепашка», «Саные перетягушки» |
| 15 | Игры на развитие точности при забивании мячей в цель клюшкой. | 1 | | Хоккейный городок: «Котел», «Мячом по булавке» |
| 16 | Игры – конкурсы на лыжах, направленные на развитие координационных способностей | 1 | | Игры: «Попрыгунчики», Проскользи дальше» |
| 17 | Игры на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость | 1 | | Лыжный городок: «На одной лыже», «Лыжная упряжка» |

| | | | | |
|----|--|----|---|--|
| 18 | Игры на развитие техники метания в цель | 1 | | Аттракционные игры: «Снайперы», «Охота на тигра» |
| 19 | Игры на лыжах на склоне горы, направлены на развитие координационных способностей | 1 | | Зимние забавы: игры на склоне горы |
| 20 | Игры с преодолением препятствий | 1 | Полоса препятствий | |
| 21 | Игры на развитие теоретических знаний о спорте | 1 | Конкурсы – знатоков: «Заморочки из бочки» | |
| 22 | Игры с бросками, передачей и ловлей мяча. | 1 | Игры: «Охотники и утки», «Четыре мяча» | |
| 23 | Игры с бегом. | 1 | Игра «Хитрая лиса», «Цепи кованы, раскуйтесь» | |
| 24 | Игры с обручем | 1 | Игры: «Переправа», «Гнёздышко» | |
| 25 | Игры, направленные на воспитание коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности. | 1 | | Игры: «Зайчики» Игры по выбору учащихся |
| 26 | Игры с элементами гимнастики | 1 | | Игры: «Заря», «Поймай хвост дракона» |
| 27 | Игры на развитие смекалки и умения помогать друг другу. | 1 | | Игры: «Горелки», «Ловишка с бубликами» |
| 28 | Игры, воспитывающие у детей взаимопомощь | 1 | | Игры: «Салки «Дай руку», «Золотой гусь» |
| 29 | Игры, направленные на обучение бегу по повороту | 1 | | Игры: «Тары - бары», «Карусель» |
| 30 | Игры с элементами легкой атлетики: | 1 | | Игры: «Птицелов», «Обгони мяч» |
| 31 | Игры с элементами метания мяча в цель | 1 | | Игры: «Защитник», «Защита укрепления» |
| 32 | Игры, которые воспитывают у детей взаимопомощь | 1 | | Игры: «Ловишка с хвостиком», «Коты» |
| 33 | Игры с элементами баскетбола: передачи мяча. | 1 | | Игры: «Пятнашки и мяч», «Летучий мяч» |
| 34 | Игры с бегом. | 1 | | Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний» |
| | Итого: | 34 | 9 | 25 |

Содержание программы.

Тема №1

Игры, направленные на развитие двигательных качеств: гибкости
«Море волнуется раз...», «Белки на дереве».

Игра «Море волнуется раз...»

Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского животного и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Тогда выбранный игрок должен изобразить, кого именно он показывает. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

Игра «Белки на дереве»

Все играющие - "белки", они должны стоять около дерева и держаться за него. Между деревьями бегают "собака" - водящий. "Белки" перебегают от дерева к дереву, а "собака" должна поймать кого-нибудь или другой вариант: "собака" должна занять место одной "белки".

Тема №2

Игры, направленные на развитие двигательных качеств: ловкости.
«Жмурки», «Удочка».

Игра «Жмурки»

С помощью считалки выбирают водящего – *жмурку*. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- *Кот, кот, на чем стоишь?*
- *На квашне.*
- *Что в квашне?*
- *Квас.*
- *Лови мышей, а не нас!*

После этих слов участники игры разбегаются, а *жмурка* их ловит. Пойманный меняется ролями с *водящим*.

Правила игры: «*Жмурки*» запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

Игра «Удочка»

Играющие дети встают в круг. В середине его водящий с веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. По команде ведущего водящий начинает кружить веревку с мешочком над землей так, чтобы мешочек постоянно касался земли. Играющие дети перепрыгивают через веревку, когда она подходит к ногам, стараясь не задеть. Задевший игрок становится *водящим*.

Тема №3

Игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты движений.
«Пчелка и ласточка», «Космонавты».

Игра «Пчёлки и ласточка»

Играющие – пчёлы – летают по поляне и напевают:

Пчёлки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своём гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчёлку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчёл. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры: пчёлам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Игра «Космонавты»

По краям площадки чертят 6-8 треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого из них рисуют круги - "ракеты", но обязательно на несколько кругов меньше, чем играющих. Все участники встают в круг в центре площадки. По команде ведущего идут по кругу, взявшись за руки, говоря слова: "Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!" После этого все бегут к "ракетодрому" и занимают места в "ракетах". Кто не успел занять место - выбывает из игры.

Тема №4

Игры на развитие двигательных качеств: выносливости.

«Передай мяч», «Вытолкни за круг».

Игра «Передай мяч!»

Участники стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося следующие слова:

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? – Я.

На каждое слово дети передают мяч. У кого «я» окажется в руках мяч, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три, беги!». После этих слов участники разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит временно из игры. Когда водящий попадает мячом в 2-3, все снова встают в круг, и игра повторяется.

Игра «Вытолкни за круг»

Обруч кладут на землю. Двое играющих детей становятся в обруч, кладут руки на плечи друг другу. По сигналу начинается игра. Каждый пытается вытолкнуть противника за пределы круга.

Тема №5

Игры с элементами народной борьбы.

«Зайцы и морковь», «Атомы, молекулы»

Игра «Зайцы и морковь»

На спортплощадке чертится круг диаметром 3-4 метра. В круг кладут 10 камешков – это морковь, а круг – огород. Выбирается сторож, все остальные игроки – зайцы. По сигналу ведущего зайцы должны попытаться, прыгая на двух ногах, украсть морковку. Сторожу разрешается бегать и ловить зайцев только в пределах круга. Когда будет поймано 5 зайцев, выбирается новый сторож.

Игра «Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются "атомами". В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать "молекулу", т.е. схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: "Реакция идет по три", то сцепляются 3 игрока и т.д. Сигналом к тому, чтобы молекулы вновь распались на отдельные атомы, служат команды ведущего: "Реакция окончена". Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команды: "Реакция идет по одному".

Тема №6

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

«Мы – весёлые ребята», «Обгони мяч»

Игра «Мы – веселые ребята»

Играющие располагаются на одной стороне зала. Двое водящих – в центре. Участники дружно произносят: «Мы весёлые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!» После этих слов участники перебегают на другую сторону спортзала, а водящие стараются

их осалить. После того как все играющие окажутся за линией, игра останавливается, ведущий подсчитывает количество пойманных. Игра повторяется, после 2-3 перебежек назначаются другие водящие.

Игра «Обгони мяч»

Играющие дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Через пять-шесть человек от того места, где он находится, одному из играющих дается волейбольный мяч. После сигнала водящего стоящие дети в кругу начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу, а водящий бежит в том же направлении. Он старается, обжав круг, стать на свое место раньше, чем мяч, обойдя круг, вернется в начальный круг. Если водящему удастся обогнать мяч, а тот становится водящим. Мяч не разрешено перебрасывать друг другу, его можно только передавать из рук в руки.

Тема №7

Игры на развитие координации движений

«У медведя во бору», «Тяни в круг»

Игра «У медведя во бору»

Медведь, выбранный жеребьевкой, живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, дремавший медведь, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Игра «Тяни в круг»

На земле чертят два концентрических круга - один в другом - диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и крепко берутся за руки. По сигналу ведущего все начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Играющие, спасаясь, стремятся или перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, где разрешено находиться, или перешагнуть, но так, чтобы не разъединить руки. Попавшие в большой круг снова берутся за руки. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

Тема №8

Игры - эстафеты с предметами

«Водяной», «Волк и дети».

Игра «Водяной»

Водяной (водящий) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

Дедушка водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выгляни на минуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

Правила игры: *Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

Игра «Волк и дети»

По жребию выбирается волк. Волк, подперши лицо руками, сторбленный, сердитый, сидит в стороне и молчит. Остальные игроки, носящие название «деток», разбегаются в разные стороны, делают вид, будто собирают ягоды в лесу и поют:

Беру, беру ягодку,
Чёрную смородинку,
Батюшке в стаканчик,
Серому волку
Травы на лопату.

С последними словами «детки» бросают в волка травку и бегут от него врассыпную, а он ловит их. Пойманный делается волком. Если ловившему долго не удаётся никого поймать, тогда он возвращается на своё прежнее место и снова принимает на себя роль волка или медведя, а остальные игроки собирают ягоды.

Тема №9

Игры с элементами баскетбола.

«Попади в след», «Круговой обстрел»

Игра «Попади в след»

Игрок стоит на земле. Ведущий обрисовывает контуры его стоп. По сигналу надо подпрыгнуть высоко вверх и приземлиться на прежнем месте (след в след). Выигрывает тот, кто оказался наиболее точным.

Игра «Круговой обстрел»

Чертят круг диаметром 8 -10 метров. В него входят десять игроков - по пять от каждой команды. Еще столько же игроков становится с внешней стороны круга, причем от каждой команды через одного. Чтобы обозначить их зону, от круга чертят линии в виде лучей. Командам дают поясные повязки разного цвета. По жребию мяч передается из команд. Каждый игрок может перебрасывать его партнеру, находящемуся в кругу или вне его. Улучив благоприятный момент, стоящий за кругом старается попасть мячом в игрока противоположной команды, находящегося в кругу. Тот старается увернуться или поймать мяч (в последнем случае он передает мяч партнерам, а сам остается в кругу, продолжая играть). Если мяч попал в игрока и, отскочив, упал на землю, игрок выбывает - покидает площадку. Касание мячом после отскока от земли или от другого игрока не считается осаливанием. Еще одно правило: находящиеся вне круга не имеют права в борьбе за мяч пересекать разграничительные линии с соседями из другой команды или вырывать мяч из рук. При нарушении этого правила мяч передается другой команде. Проводится две партии, и победа присуждается той команде, которая быстрее выбила всех противников.

Тема №10

Игры с прыжками через препятствия

«Козлик», «Займи домик»

Игра «Козлик»

Один из учащихся выбирается козликом, он прикрепляет к голове выточенные из дерева рожки, приделывает бороду, и садится. Все остальные играющие встают парами друг за другом в ряд, берутся за руки, поднимают их вверх, образуя ворота, и поют:

Заскочил козлик в огород, в огород,
Потоптал козлик лук-чеснок, лук-чеснок.
Схватим козлика за рога, за рога,
Поведём козлика во торга, во торга.

Продадим за три рубля, за три рубля,
Купим пряников три узла, три узла!

Во время слов каждая пара, становясь последней, пританцовывая, проходит под поднятыми руками и становится первой.

Со словами: Козлик на плетень скакал, скакал,

Козлик рожки сломал, сломал!

Игрок – козлик бежит и поднятой вверх ладонью разъединяет руки стоящих парами игроков. Образовавшиеся группы встают в два круга – огороды. Козлик старается прорваться в один из огородов, но его не пускают. Если козлик заскочит в огород, он продолжает оставаться ведущим.

Игра «Займи домик»

Дети разбиваются на пары, берутся за руки - это домики. Группа детей - птички, их больше, чем домиков. Птички летают. "Закапал дождик", птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми - "домиками".

Тема №11

Игры с преодолением препятствий
«Челнок», «Заяц без логова»

Игра «Челнок»

Учащиеся выбирают двух ведущих, один из них - челнок, другой – нить. Остальные участники игры встают парами в круг, берут друг друга за руки и поднимают их вверх, образуя ворота. Челнок встаёт у одной пары, нить – у другой. Читают речитатив:

Челнок бежит,
Земля дрожит,
Шьёт - пошивает,
Далее посылает!

После этих слов челнок начинает бегать змейкой, пробега через каждые ворота, а нить его догоняет. Если нить догонит челнок прежде, чем он обежит круг, то она становится челноком, а нитью выбирается новый игрок.

Игра «Заяц без логова»

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убежать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими детьми. Тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и убегает от «охотника». Если «охотник» осалит «зайца», то они меняются ролями.

Тема №12

Игры на развитие скоростно – силовых качеств
«Льдинка, снежинка, сосулька», «Белые медведи»

Игра «Белые медведи»

На спортплощадке обозначается льдина. На ней два медведя. Остальные играющие – медвежата. По сигналу педагогу медведи, держась за руки, начинают ловить медвежат. Пойманным считается тот, кого удалось схватить. Задержанного медвежонка отводят на льдину. Когда на льдине окажется два медвежонка, они тоже берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока будут пойманы все медвежата. При повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе второго медведя.

Игра «Льдинка, снежинка, сосулька»

Все участники игры разбиваются на тройки и становятся один за другим лицом к центру. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках – «сосулька», вторые – «снежинка», а третьи – «льдинка». Водящий громко говорит: «Льдинка». Все играющие, названные «льдинкой», должны поменяться местами, а водящий стремится занять любое свободное место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить.

Тема №13

Игры – эстафеты на коньках и лыжах, направленные на развитие двигательных качеств

Игровой городок: «На помеле», «Ворота»

Игра «На помеле»

Попробуйте провести такое состязание, и вы убедитесь, что это очень весело и увлекательно. Участники игры, словно герои гоголевской повести «Ночь перед рождеством», садятся верхом на метлу. Задача – проехать между расставленными на льду булавами или городками и не сбить их. В состязаниях могут участвовать одновременно 2-3-5 команд. Если игрок сбивает булаву, он должен вернуться. Поставить ее на место и продолжить бег. Выигрывает команда, игроки которой оказались самыми ловкими и быстрыми.

Игра «Ворота»

На дистанции 50 – 100м в двух местах лыжные палки втыкают в снег по две. Верхние концы их соединяют. Двигаясь по лыжне, участник игры должен опуститься на одно колено и, продолжая отталкиваться палками, проскользнуть через ворота, стоящие на его пути. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Тема №14

Игры – эстафеты на санках, на развитие силы и быстроты
Саный городок: «Черепашка», «Санные перетягушки».

Игра «Черепашка»

Участники игры строятся попарно. По команде участники садятся на санки спиной друг другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18 – 20м), а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

Игра «Санные перетягушки»

Санки ставят носами в противоположные стороны, а сидящие на них игроки держат в руках шест или канат. Каждый участник, усевшись на санках спиной друг к другу, стремится уехать вперед. Тот кто, добился этого, выходит победителем в этой своеобразной забаве.

Тема №15

Игры на развитие точности при забивании мячей в цель клюшкой.

Хоккейный городок: «Котел», «Мячом по булаве»

Игра «Котел»

На площадке чертится большой круг диаметром 5-10 м. В центре круга – еще один круг диаметром 1 м. Этот маленький круг называется «Котел». Чертятся 2-3 круга по количеству команд. В центре круга – игрок противоположной команды. За кругом игроки одной команды. Все с клюшками. **Задача:** команда забивает мяч в «котел». Водящий: старается не пропустить мяч в «котел». Игра идет на время. Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.

Игра «Мячом по булаве»

Команды выстраиваются в колонны и поочередно бросают мяч клюшкой, стараясь сбить булаву, расположенную на расстоянии 8-10 метров от линии. Для игры иметь несколько комплектов мячей или булав, быстро передавать следующему игроку. При наличии инвентаря задание могут выполнять все игроки сразу, постепенно меняясь с теми, кто подает инвентарь.

Тема №16

Игры – конкурсы на лыжах, направленные на развитие координационных способностей
«Попрыгунчики», «Проскользни дальше»

Игра «Попрыгунчики»

Попробуйте испытать свою ловкость в поворотах на лыжах прыжком. Искусство поворота здесь заключается в том, чтобы, подпрыгнуть на обеих лыжах, развернуться и сделать поворот на 360°. Для игры площадка должна быть с плотным снежным покровом. Предварительно можно потренироваться. Теперь, когда вы освоили повороты, следуйте от флажка к флажку. Побеждает команда, которая раньше выполнит задание.

Игра – конкурс «Проскользни дальше»

Участник после разгона должен проскользнуть на одной лыже как можно дальше; или

отталкиваясь палками, на санках, лежа на животе.

Тема №17

Игры на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость

Лыжный городок: «На одной лыже», «Лыжная упряжка»

Игра «На одной лыже»

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

Игра «Лыжная упряжка»

Построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

Тема №18

Игры на развитие техники метания в цель

Аттракционные игры: «Снайперы», «Охота на тигра»

Игра: «Снайперы»

На высоте 1 – 1.5 м от земли подвешен мяч. Участники, 3 – 5 м от него, должны теннисным мячом попасть в него. Каждому участнику дается по 3 – 5 попыток. Игру можно усложнить: производить расположились на расстоянии броски по качающейся мишени.

Игра «Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – небольшой фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в раскрытой его пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь пять резиновых мячей или небольших мешков с песком. Диаметр отверстия должен быть вдвое больше диаметра мяча. Щит прибавают к стойкам. Задача играющих с 4 – 5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

Тема №19

Игры, направлены на развитие координационных способностей

Зимние забавы: игры на лыжах на склоне горы

Тема №20

Игры с преодолением препятствий

Туристическая полоса препятствий: укладка рюкзака, установка и свертывание палатки, разведение костра, оказание первой медицинской помощи в виде эстафет.

Тема №21

Игры на развитие теоретических знаний о спорте

Конкурсы – знатоков: «Заморочки из бочки»

Тестовые задания по теме «Спорт», «Личная гигиена», «Вредные привычки», «Самоконтроль» и др.

Тема №22

Игры с бросками, передачей и ловлей мяча.

«Охотники и утки», «Четыре мяча»

Игра «Охотники и утки»

Участники делятся на две команды – охотников и уток. Утки размещаются внутри круга, охотники за кругом. Охотники, перебрасывая большой мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали, выбывают из игры. Когда будут запятнаны все утки, команды меняются местами.

Игра «Четыре мяча»

Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон сетки. Каждая имеет по два волейбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных

углов (от задних линий) площадки на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поймать или поднять и как можно скорее перебросить эти мячи на сторону противника. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказывается три мяча. Она проигрывает очко и в том случае, когда брошенный мяч пройдет под сеткой или приземлится за пределами площадки. Игра состоит из двух-трех партий по 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводятся в игру новыми парами играющих. В ходе игры все перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Тема №23

Игры с бегом.

«Хитрая лиса», «Цепи кованы, раскуйтесь»

Игра «Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Педагог предлагает играющим закрыть глаза. Участники закрывают глаза, а педагог обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем педагог предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. После трёхкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, лиса отводит к себе в «дом». После того как лиса поймала 2-3, педагог говорит: «В круг!» Все играющие снова образуют круг, и игра возобновляется с новой лисой.

Игра «Цепи кованы, раскуйтесь»

Участники организуют 2 шеренги, прочно держатся за руки и по очереди один человек из одной шеренги бежит и пытается собой прорвать цепь другой команды. Прорвал - забирает с собой одного из противников в свою команду. Не порвал - остается сам в той команде.

Тема №24

Игры с обручем. «Переправа», «Гнёздышко»

Игра «Переправа»

Участники делятся на 2 команды. Игроки обеих команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. По сигналу учащиеся, передвигаясь прыжками на одной ноге (правой или левой), пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией дома соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Участник, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки и в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний игрок. Переправа продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Игра «Гнёздышко»

Дети приседают на корточки в кругу, взявшись за руки - это "гнёздышко". Внутри сидит "птичка". Снаружи летает ещё одна "птичка" - ведущий и даёт команду "Птичка вылетает!" "Гнездо" рассыпается, и все летают, как птицы. Ведущий командует: "В гнездо!" Все опять приседают. Кто не успел, тот становится ведущим.

Тема №25

Игры, направленные на воспитание коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности.

«Зайчики» и игры по желанию учащихся

Игра «Зайчики»

Из числа играющих, по взаимному согласию, один выходит из ряда и начинает считать остальных таким образом: «Раз, два, три, четыре, пять; вышел зайчик погулять; вдруг охотник выбегает, прямо в зайчика стреляет: пиф-паф! Ой-ой-ой! Умирает зайчик мой!» При счёте тот, на кого падает последнее слово присказки, делается маткой зайчиков. После выбора матки счёт снова повторяется, и тот из играющих, на которого падет последнее слово

присказки, делается собакой; остальные же играющие принимают на себя роль зайчат. После выбора матки и собаки, последние удаляются от зайчиков, а зайчики разбегаются во все стороны. По знаку матки, собака начинает ловить как её, так и зайчат. Тот из зайчиков, которого поймает собака, делается помощником её и, в свою очередь, начинает ловить вместе с ней зайчиков. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока зайчики не будут пойманы и сделаны помощниками собаки.

Тема №26

Игры с элементами гимнастики
«Заря», «Поймай хвост дракона»

Игра «Заря»

Учащиеся встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – заря – ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые –
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры: Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Игра «Поймай хвост дракона»

Играющие дети становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – "голова", "последний – хвост" дракона. Голова должна дотронуться до него.

Тема №27

Игры на развитие смекалки и умения помогать друг другу.
«Горелки», «Ловишка с бубликами»

Игра «Горелки»

Играющие дети встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой поодоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звёзды горят, Журавли кричат:

-Гу-гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка горит вновь. Игра повторяется. Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры: Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же,

как только они пробегут мимо него.

Игра «Ловишка с бубликами»

Выбирается один игрок - водящий. По сигналу он начинает догонять остальных игроков, разбежавшихся по всей игровой площадке и салить их. Кого водящий осалит, тот выбывает из игры. Однако в игру можно добавить некоторые нюансы. Итак, попробуем взять резиновые «бублики» (кольца или маленькие обручи), а где-нибудь на игровой площадке поставим стойку. Итак, теперь правила слегка меняются, но не для водящего, тот продолжает ловить разбежавшихся игроков, однако теперь пойманные игроки подходят к стойке и стоят там. Свободные игроки могут подбежать, надеть на нее свой «бублик», назвать того, кого они решили спасти, и убежать вместе со спасенным подальше от стойки. Каждый игрок может спасти любого другого игрока только один раз. Игроки без «бубликов» спасти уже никого не могут. Им просто нечем это сделать, а использованные «бублики» остаются до конца игры.

Такой вариант игры не только развивает физические качества, но и развивает смекалку – ведь надо еще догадаться, кого спасти и когда: если пойманы двое, один с «бубликом», а другой нет, то, конечно же, в первую очередь желательно спасти того, кто с «бубликом», потому что как только его спасут, то он может спасти следующего игрока. Кроме того, такая игра развивает умение помогать друг другу, спасать друг друга, думать о других.

Тема №28

Игры, воспитывающие у детей взаимопомощь

«Салки «Дай руку», «Золотой гусь»

Игра «Салки «Дай руку»

Эта игра – один из вариантов обычных салок, когда задача водящего – осалить любого из игроков; тот сам становится салкой. Однако на этот раз нельзя салить убегающего, если ему кто – либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно игроку, который убегает от салки. Эта игра воспитывает у детей взаимопомощь. Перед игрой объяснить детям, что лучше помогать друг другу, чем бороться в одиночку.

Игра «Салки «Золотой гусь»

У игры есть и другое название – «Ловля цепочками».

Выбирается водящий – салка. Его задача – осалить игрока. Но на этот раз тот, кого осалили, «прицепляется» к салке, держит того за руку. Теперь они вдвоем становятся салками, но салить может только второй игрок. Когда осалят третьего, тот тоже прилипает, и теперь уже его задача – кого –нибудь поймать. И так, пока все не будут пойманы в единую цепь. Того, кого осалят последним, можно выбрать как нового водящего. Главная задача детей – подстроится под последнего, который и должен ловить следующего игрока. Без взаимопомощи эту игру никак не выиграть.

Тема №29

Игры, направленные на обучение бегу по повороту

«Тары - бары», «Карусель»

Игра «Тары-бары»

Учащиеся разделяются на две равные группы, выстраиваются шеренгами друг против друга, приблизительно на расстоянии 5-10 м, причем крепко берутся за руки, образуя крепкую цепь. Потом из каждой команды начинают по очереди: «Тары-бары! Дайте нам такого-то». Названный отделяется от своей команды, бежит к зовущим, а подбежавши, старается прорвать образуемую ими цепь. Если это ему удаётся, тогда он уводит с собой в свою команду одного из оторванных по выбору; если же нет, то сам остаётся во враждебной цепи. Беганье происходит попеременно до тех пор, пока в одной из стенок останется один человек.

Игра «Карусель»

Самый опытный встает в центре круга и закладывает руки за спину(или ставит на пояс). Остальные дети разбиваются на две группы. Взявшись за руки, они выстраиваются в шеренге с одной и с другой стороны ведущего, лицом в противоположные стороны. Дети, которые стоят рядом с ведущим, берут его под руки, а остальные берут друг друга под

руки(оставаясь в шеренгах). После этого обе шеренги постепенно, как карусель, начинают круговое движение. Для начинающих игроков карусель движется медленнее, подстраиваясь под темп их езды. Можно сразу обратить внимание детей, что если им удастся правильно удержать шеренги, то карусель со стороны, да и вблизи тоже будет выглядеть очень симпатично.

Тема №30

Игры с элементами легкой атлетики:
«Птицелов», «Погоня за мячом»

Игра «Птицелов»

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

*В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке.
Птички весело поют,
Ай! Птицелов идет!
Он в неволю нас возьмет,
Птицы, улетайте!*

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Игра «Погоня за мячом»

Водящий держит маленький мяч в руке, остальные свободно размещаются на площадке с одним волейбольным мячом. По сигналу учителя играющие начинают передавать мяч друг другу или перемещаться с ним по площадке, а водящий старается коснуться игрока, у которого в руках мяч. Осаленный игрок становится водящим.

Правила: 1. Водящему нельзя бросать мяч; 2. Водящий отдает свой мяч осаленному игроку.

Тема №31

Игры с элементами метания мяча в цель
«Защитник», «Защита укрепления»

Игра «Защитник»

Играющие дети становятся в круг. В центр его кладется мяч или становится три булавы. Около положенного предмета стоит защитник. Играющие, перекидывая мяч друг другу, стараются отвлечь защитника в сторону и затем быстрым броском попасть в находящийся в центре круга предмет. Защитник старается отбить мяч. Играющий, которому удастся попасть в цель, становится защитником.

Игра «Защита укрепления»

Дети становятся по кругу. В центре этого большого круга чертится маленький круг, в котором ставится кегля. Выбирают водящего, который, стоя перед маленьким кругом, в котором находится кегля, защищает её от остальных игроков, старающихся мячом сбить кеглю. Мяч можно перебрасывать друг другу. Но из общего круга бросающему выходить не разрешается. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

Тема №32

Игры, которые воспитывают у детей взаимопомощь.
«Ловишка с хвостиком», «Коты»

Игра «Ловишка с хвостиком»

Сначала выбирается водящий – ловишка. Ему сзади, под резинку штанов, подсовывается «хвостик» (длинная ленточка или веревочка). Игра идет как обычный «Ловишка», но когда кого –нибудь осалят, его можно спасти, для этого надо выдернуть хвостик у ловишки. Если

это удастся, то все пойманные возвращаются в игру. У ловишки есть две попытки, если он дважды теряет хвост, то выбирается новый ловишка. Если выхватывание хвостика и осаливание игрока происходит одновременно, то это идет в пользу ловишки, и игрок считается пойманным. Эта игра воспитывает у детей взаимопомощь: поймали игрока – постарайся его спасти – выхвати хвостик.

Игра «Коты»

По считалке выбирается водящий, завязывают ему глаза и дают в руки 6-8 палочек – котов. Затем двое играющих, берут водящего под руки и ведут, поворачивая то в одну, то в другую сторону, чтобы он потерял ориентировку. Между водящим и теми, кто его сопровождает, происходит такой диалог:

-Кружатся журавли?

-Кружатся.

-Кружимся и мы.

Водящий и сопровождающие кружатся вместе. Затем один из сопровождающих говорит: «Клади двух котов». Тот кладет две палочки, и его ведут дальше. Так разносят все 6-8 палочек-котов. Вернувшись на место, развязывают водящему глаза. Теперь он должен найти всех котов. Лучшим игроком считается тот, кто быстрее других и без подсказки найдет всех котов. Водящего нельзя уводить за пределы условленной площадки. Когда водящий ищет котов, можно ему подсказывать: «Холодно, теплее, горячо». Если водящий долго не может найти последние палочки, то ему подсказывают, и он считается проигравшим. Несмотря на то, что задача сопровождающих – запутать водящего, они учатся присматривать за ним, а это уже многое.

Тема №33

Игры с элементами баскетбола: передачи мяча.

«Пятнашки и мяч», «Летучий мяч»

Игра «Пятнашки и мяч»

Участники бегают по площадке, стараясь, чтобы водящий их не запятнал. На бегу они передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч товарищу, которого настигает водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. Водящему разрешается пятнать мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у водящего в руках, его сменяет виноватый в потере мяча.

Игра «Летучий мяч»

Учащиеся встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встаёт в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим. Нельзя ловить мяч, когда он находится в руках у участников.

Тема №34

Игры с бегом.

«Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний»

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Играющие становятся тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Один из играющих – водящий. Он находится вне круга. Педагог произносит слово «орехи» (или «желуди», или «шишки»), и все имеющие это название меняются местами, а водящий старается занять чье-либо место.

Игра «Третий лишний»

Дети делятся на пар, а затем вместе образуют круг, стоя в затылок друг к другу. Двое водящих находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любой пары, а оказавшийся третьим убегает. Если догоняющий игрок успеет запятнать убегающего ребенка, то они меняются местами.

Второй модуль программы «Играть - это здорово!» знакомит учащихся 3-го класса с *играми сверстников прошлых столетий*. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. Возможность помериться силой и ловкостью появляется у учащихся при изучении правил игр: "Бабки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами", "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавки", "Борющаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям.

Для реализации программы требуется нестандартное оборудование, которое можно изготовить в условиях школы без больших материальных затрат, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Материально-технические ресурсы:

игровой спортивный зал. площадка для организации народных спортивных игр на открытом воздухе, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, мячи, повязки, скакалки, обручи, гимнастические маты, канат, мягкие модули, кегли.

Учебно - тематический план для 3 класса

| № | Название тем | Общее количество часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных занятий |
|----|---|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни. Игра «Горелки». | 1 | 1 | |
| 2 | Игры: «Воробьи и вороны», «Лабиринт» | 2 | | 2 |
| 3 | Игры: «Заколдованный замок», «Перетягивание». | 2 | | 2 |
| 4 | Игры: «Бой петухов», «Липучка» | 2 | | 2 |
| 5 | Переход пропасти. Игра «Защитник» | 2 | | 2 |
| 6 | Беседа: «Как отучить себя от вредных привычек. Игра «Круговой обстрел» | 1 | 1 | |
| 7 | Игры: «Платочек – летуночек», «Стой!» | 1 | | 1 |
| 8 | Игры: «Третий лишний», «Не дай водящему» | 2 | | 2 |
| 9 | Игра «Рыбаки и рыбки», «Тропинка» | 2 | | 2 |
| 10 | Разучить комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игра «Капканы» | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----------------------|--|-----------|----------|-----------|
| 11 | Игры – проверки «Школа светофорных наук». Звонарь", игра «Школа разведчиков». | 2 | | 2 |
| 12 | Беседа: о соблюдении правил дорожного движения, игра. Игра «Штандер» | 1 | 1 | |
| 13 | Разучить упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Четыре мяча» | 1 | | 1 |
| 14 | Разучить упражнения для снятия усталости глаз. Игра «Скакалка-подсекалка». | 1 | 1 | |
| 15 | Заяц без логова | 1 | | 1 |
| 16 | Игры: «Пятнашки и мяч», «Перекасти мяч». | 2 | | 2 |
| 17 | Беседа: как вести себя во время пожара в школе. Игра «Охотники и утки» | 1 | 1 | |
| 18 | Игра «Цепи кованы». | 1 | | 1 |
| 19 | Жмурки | 2 | | 2 |
| 20 | Беседа: как уберечься от укуса насекомых; как уберечься от ушибов и переломов. Игра «Защита укрепления». | 1 | 1 | |
| 21 | Игры: «Стоп, машина!», «Салки «Золотой гусь». | 1 | | 1 |
| 22 | Беседа: правила безопасности во время грозы. Игра «Круговой обстрел». | 1 | 1 | |
| 23 | Укротитель диких зверей | 2 | | 2 |
| 24 | Выполнение проекта на тему «Я здоровье берегу сам себе я помогу». | 1 | 1 | |
| Итого за год: | | 34 | 9 | 25 |

Содержание занятий

3-й класс

Тема №1. Вводное занятие.

Беседа о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни.

Игра «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звёзды горят, Журавли кричат:

-Гу-гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка горит вновь. Игра повторяется. Если горелке удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры: Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Тема №2

Игра «Воробьи и вороны»

На расстоянии 1-1,5 м начертите две параллельные линии. От них отмерьте по 4-5 м и начертите ещё две линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - "домики". Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1 - 1,5 м. Команд две, одна из них - "воробьи", а другая - "вороны". Ведущий встаёт между командами и называет слова: "воробьи" или "вороны". Если ведущий сказал "вороны", то вороны догоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ведущий говорит "воробьи", то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчивается, когда в команде не останется ни одного играющего.

Игра «Лабиринт»

Дети встают в несколько шеренг. 2 водящих (заяц, волк). Дети стоят на расстоянии вытянутой руки (боковые не поднимают руки) Заяц бежит по лабиринту, не пробегая под руками. По команде "направо", дети поворачиваются и заяц уже бежит по другому лабиринту. Волк догоняет зайца, если догонит - меняются.

Тема №3.

Игра «Заколдованный замок»

Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замок" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто

движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.

Игра «Перетягивание»

На землю кладут обруч. Один ребёнок становится в центр обруча, другой – за его пределы. Они берутся за руки. По сигналу ведущего каждый тянет соперника на себя, стараясь вывести из равновесия. Если игрок сумеет затащить противника в обруч, то он победил; если его вытащат за пределы круга, то победил соперник.

Тема №4.

Игра «Бой петухов»

На земле чертят круг диаметром 3-4 м. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитаны посылают по одному игроку - петуху - в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руки кладет за спину. По сигналу ведущего петухи, прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем в середину круга идет следующая пара петухов и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов. Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед. Если во время выталкивания оба игрока выйдут из круга, победа никому не присуждается.

Игра «Липучка»

Участники игры бегают по команде взрослого. Двое водящих, держась за руки, пытаются поймать убегающих участников игры. При этом они приговаривают: "Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать!". Каждого пойманного участника "липучки" берут за руку, и он тоже вместе с ними становится водящим. Затем к ним присоединяется четвёртый игрок и т.д.

Тема №5.

Переход пропасти (полоса препятствий).

Игра «Защитник»

Играющие становятся в круг. В центр его кладется мяч или становится три булавы. Около положенного предмета стоит защитник. Играющие, перекидывая мяч друг другу, стараются отвлечь защитника в сторону и затем быстрым броском попасть в находящийся в центре круга предмет. Защитник старается отбить мяч. Играющий, которому удастся попасть в цель, становится защитником.

Тема №6.

Беседа: «Как отучить себя от вредных привычек».

Игра «Круговой обстрел»

Чертят круг диаметром 8 -10 метров. В него входят десять игроков - по пять от каждой команды. Еще столько же игроков становится с внешней стороны круга, причем от каждой команды через одного. Чтобы обозначить их зону, от круга чертят линии в виде лучей. Командам дают поясные повязки разного цвета. По жребью мяч передается из команд. Каждый игрок может перебрасывать его партнеру, находящемуся в кругу или вне его. Улучив благоприятный момент, стоящий за кругом старается попасть мячом в игрока противоположной команды, находящегося в кругу. Тот старается увернуться или поймать мяч (в последнем случае он передает мяч партнерам, а сам остается в кругу, продолжая играть). Если мяч попал в игрока и, отскочив, упал на землю, игрок выбывает - покидает площадку. Касание мячом после отскока от земли или от другого игрока не считается осаливанием. Еще одно правило: находящиеся вне круга не имеют права в борьбе за мяч пересекать разграничительные линии с соседями из другой команды или вырывать мяч из рук. При нарушении этого правила мяч передается другой команде. Проводится две партии, и победа присуждается той команде, которая быстрее выбила всех противников.

Тема №7.

Игра «Платочек – летуночек»

Выбирается водящий, он считает: 1, 2, 3! - все участвующие в игре разбегаются в разные стороны. У одного из них в руке платочек, завязанный узелком. Водящий старается догнать игрока, у которого в руках находится платок и запятнать его. Играющие на бегу могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадёт на землю, то игра прекращается. Она продолжается вновь, как только платочек поднимут с земли.

Игра «Стой!»

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Один становится водящим. Он берет маленький мяч и выходит на середину. Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-либо номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные разбегаются по площадке. Как только вызванный схватит мяч, он кричит: "Стой!", и все должны мгновенно остановиться. Тогда игрок с мячом бросает его в ближайшего к нему, но тот может увертываться, не сходя с места. Если бросающий промахнется, то должен бежать за мячом, а в это время остальные могут перебежать подальше. Взяв мяч, водящий снова, кричит: "Стой!" - и старается кого-либо осалить. Осаленный становится новым водящим, играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Вариант. Водящий не ударяет мячом об землю, а бросает мяч возможно выше и называет номер какого-либо игрока, тот ловит, и если поймал, то сразу же может бросать вверх, называя другой номер. Если вызванный не поймает мяч и он упадет на землю, нужно его быстро подобрать и далее поступать так, как указывалось выше: салить ближайшего и т.д.

Тема №8.

Игра «Не дай водящему»

Один из играющих - водящий - находится внутри круга, а все остальные - вне, стоящие вне круга перебрасывают во всех направлениях мяч, а водящий старается до него дотронуться. Бросать нужно не выше головы, можно катать мяч по полу. Если водящему удастся мяча, он входит в круг, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч. Вариант. В игру вводят два мяча и в кругу находятся двое водящ

Игра «Третий лишний»

Дети делятся на пар, а затем вместе образуют круг, стоя в затылок друг к другу. Двое водящих находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любой пары, а оказавшийся третьим убегает. Если догоняющий успеет запятнать убегающего, то они меняются местами.

Тема №9.

Игра «Рыбаки и рыбки»

На площадке чертится большой круг или кладёт обруч. Один из играющих - "рыбачок", находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: "Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок". На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

Игра «Тропинка»

Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

Тема №10.

Разучить комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний

Игра «Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку, слову

и т.д.) капканы "захлопываются", то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся "капканами". Победителем оказывается тот, кто не попадёт ни в один из капканов.

Тема №11.

Игры – проверки «Школа светофорных наук».

Игра «Школа разведчиков»

Один из участников - командир (ведущий), остальные "разведчики". Командир перед началом игры даёт команду построиться в линейку и знакомит детей с теми заданиями, которые они должны будут выполнить.

"ПАРАШЮТИСТЫ" - дети стоят на бревне, приседают, затем поднимают руки вверх, встают и прыгают с бревна.

"ЧУЖОЙ ПАТРУЛЬ" - Чтобы избежать неприятеля все прячутся за деревьями и кустами и бесшумно передвигаются определённое ведущим расстояние.

"ПОГОНЯ" - разведчики спасаются от неприятеля, превращаются в зайчиков, скачут. За ними гонятся собаки, дети тоже становятся собаками, громко лают, рычат, прогоняют чужих собак.

"ВОЗВРАЩЕНИЕ" - разведчики успешно выполнили задание и возвращаются домой. Сначала они плывут по реке (изображают греблю на лодках), затем летят на самолёте и выбирая место для посадки устраиваются на "аэродроме".

Тема №12.

Беседа: о соблюдении правил дорожного движения.

Игра «Штандер»

Очень весёлая подвижная игра, развивающая ловкость и быструю реакцию. Играть в штандер лучше всего на открытом воздухе, либо в просторном помещении (спортивном зале, например). Для игры понадобится небольшой резиновый мячик. Итак, начинается игра с выбора ведущего. Все играющие встают на расстоянии шага друг от друга, образуя круг, в центр которого становится ведущий с мячиком в руках. Задача ведущего, – называя имя любого игрока, бросать ему мяч. Названный игрок должен поймать мяч, брошенный ему ведущим. Так продолжается до тех пор, пока кто-то из игроков не упустит мяч. В тот момент, когда мяч коснётся земли, игроки разбегаются из круга в разные стороны, а пропустивший мяч игрок должен его поймать. Как только мяч пойман, игрок должен громко крикнуть: «Штандер!» В этот момент все разбежавшиеся игроки замирают на месте, а игрок, у которого в руках мяч, кидает его в любого из игроков. Мяч перекидывается от одного игрока к другому до первого падения на землю. Тот, кто уронил мяч, становится новым ведущим, и игра начинается сначала: игроки образуют круг, а ведущий становится в центр с мячом в руках.

Тема №13. Разучить упражнения для укрепления мышц спины.

Игра «Четыре мяча»

Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон сетки. Каждая имеет по два волейбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов (от задних линий) площадки на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поймать или поднять и как можно скорее перебросить эти мячи на сторону противника. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказывается три мяча. Она проигрывает очко и в том случае, когда брошенный мяч пройдет под сеткой или приземлится за пределами площадки. Игра состоит из двух-трех партий по 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводятся в игру новыми парами играющих. В ходе игры все перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Тема №14.

Разучить упражнения для снятия усталости глаз.

Игра «Скалка-подсекалка»

Для игры нужна скакалка или верёвочка длиной 2,5 метра, к концу которой прикрепляют мешочек с песком весом 200г. Участники становятся в круг, а в середине – водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать её так, чтобы другой её конец проносился над землёй под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела, выбывает из игры или сменяет водящего. Водящему не обязательно вращаться вместе со скакалкой, он может присесть и перехватывать её спереди или сзади.

Тема №15.

Игра «Заяц без логова»

Количество игроков: любое

Все дети – «зайцы», один из них – хищник. Когда взрослый кричит: «Корабль», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит «Опасность» - у другой, а при слове «хищник» - начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает их ловить.

Тема №16.

Игра «Пятнашки и мяч»

Участники бегают по площадке, стараясь, чтобы водящий их не запятнал. На бегу они передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч товарищу, которого настигает водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. Водящему разрешается пятнать мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у водящего в руках, его сменяет виноватый в потере мяча.

Игра «Перекасти мяч»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Мячики делятся поровну между игроками. Игроки по очереди выставляют по одному к мячику на пол так, чтобы сбить мячом другой мяч. Если какое-то количество или все кубики упали, игрок, на чей ход это случилось, забирает упавшие кубики себе.

Цель игры – выбить предметы, лежащие на середине зала.. Проигрывает тот, кто меньше всего сбил предметов мячом.

Тема №17.

Беседа: как вести себя во время пожара в школе.

Игра «Охотники и утки»

Участники делятся на две команды – охотников и уток. Утки размещаются внутри круга, охотники за кругом. Охотники, перебрасывая большой мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали, выбывают из игры. Когда будут запятнаны все утки, команды меняются местами

Тема №18.

Игра «Цепи кованы»

Участники организуют 2 шеренги, прочно держатся за руки и поочередно один человек из одной шеренги бежит и пытается собой прорвать цепь другой команды. Прорвал - забирает с собой одного из противников в свою команду. Не порвал - остается сам в той команде.

Тема №19.

Игра «Жмурки».

Количество игроков: любое

Игра наподобие жмурок. Несколько детей выбирают ведущего. Он начинает считать про себя буквы: П, М, Ж, П. Любой игрок останавливает ведущего и на какой букве ведущий остановился, ту команду игроки и будут выполнять.

Первая "П" - это жмурки, но игроки могут сделать только 15 шагов. Если игроки сделали 15 шагов, то больше ходить они не имеют права. Ведущий должен ловить игроков.

"М" - это "мертвые" жмурки. Ведущий закрывает глаза и считает до 60. Когда ведущий досчитал до 60, он говорит "стоп", и игроки больше не могут ходить, они должны замереть на месте, а ведущий будет их искать с закрытыми глазами.

"Ж" - это обыкновенные жмурки.

Вторая "П" - это жмурки с прыжками. Игроки должны лишь прыгать, когда ведущий с закрытыми глазами будет их ловить.

Если ведущий поймал любого игрока, то игрок становится ведущим, а ведущий - игроком.

Тема №20.

Беседа: как уберечься от укуса насекомых; как уберечься от ушибов и переломов.

Игра «Защита укрепления»

Дети становятся по кругу. В центре этого большого круга чертится маленький круг, в котором ставится кегля. Выбирают водящего, который, стоя перед маленьким кругом, в котором находится кегля, защищает её от остальных игроков, старающихся мячом сбить кеглю. Мяч можно перебрасывать друг другу. Но из общего круга бросающему выходить не разрешается. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

Тема №21.

Игра «Стоп, машина!»

Количество игроков: любое

Ведущий, становясь, как можно дальше к игрокам, спиной. Игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт».

Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте.

Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафует. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить ее в любой момент.

Победивший игрок становится ведущим.

Игра «Салки «Золотой гусь»

У игры есть и другое название – «Ловля цепочками».

Выбирается водящий – салка. Его задача – осалить игрока. Но на этот раз тот, кого осалили, «прицепляется» к салке, держит того за руку. Теперь они вдвоем становятся салками, но салить может только второй игрок. Когда осалят третьего, тот тоже прилипает, и теперь уже его задача – кого –нибудь поймать. И так, пока все не будут пойманы в единую цепь. Того, кого осалят последним, можно выбрать как нового водящего. Главная задача детей – подстроится под последнего, который и должен ловить следующего игрока. Без взаимопомощи эту игру никак не выиграть

Тема №22.

Беседа: правила безопасности во время грозы.

Игра «Круговой обстрел»

Чертят круг диаметром 8 -10 метров. В него входят десять игроков - по пять от каждой команды. Еще столько же игроков становится с внешней стороны круга, причем от каждой команды через одного. Чтобы обозначить их зону, от круга чертят линии в виде лучей. Командам дают поясные повязки разного цвета. По жребию мяч передается из команд. Каждый игрок может перебрасывать его партнеру, находящемуся в кругу или вне его. Улучив благоприятный момент, стоящий за кругом старается попасть мячом в игрока противоположной команды, находящегося в кругу. Тот старается увернуться или поймать мяч (в последнем случае он передает мяч партнерам, а сам остается в кругу, продолжая играть). Если мяч попал в игрока и, отскочив, упал на землю, игрок выбывает - покидает площадку. Касание мячом после отскока от земли или от другого игрока не считается

осаливанием. Еще одно правило: находящиеся вне круга не имеют права в борьбе за мяч пересекать разграничительные линии с соседями из другой команды или вырывать мяч из рук. При нарушении этого правила мяч передается другой команде. Проводится две партии, и победа присуждается той команде, которая быстрее выбила всех противников

Тема №23.

Игра «Укротитель диких зверей»

Количество игроков: любое

Дополнительно: стулья

В комнате ставятся стулья на один меньше, чем игроков. Все занимают стулья, а один из играющих становится укротителем диких зверей. Остальные же выбирают для себя животных. Укротитель медленно идет по кругу и называет подряд всех животных. Тот, чье животное названо, встает и начинает медленно идти вслед за своим укротителем. Как только укротитель произносит слова «Внимание, охотники!», все играющие, включая укротителя, стараются занять пустые стулья.

Тот, кому места не хватило, становится укротителем диких зверей.

Тема №24.

Выполнение проекта на тему «Я здоровье берегу сам себе я помогу».

К концу 3 класса

Должны знать:

основные подвижные игры; игры народов мира; как отучить себя от вредных привычек; комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний; упражнения для снятия усталости глаз; правила дорожного движения; как вести себя во время пожара в школе; как уберечься от укуса насекомых; как уберечься от ушибов и переломов; правила безопасности во время грозы.

Должны уметь:

играть в подвижные и спортивные игры; отказаться от вредных привычек; выполнять упражнения по профилактике простудных заболеваний; выполнять упражнения для глаз; соблюдать правила дорожного движения; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать первую помощь при ушибах и порезах.

Способ проверки:

наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года мониторинг, в конце изученного раздела Игры – проверки «Школа светофорных наук», « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; выполнение проекта на тему «Я здоровье берегу сам себе я помогу».

Третий модуль программы «Секреты здоровья» для учащихся 4-го класса направлен на развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

Учебно - тематический план для 4 класса

| № | Название тем | Общее количество часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных занятий |
|----|--|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о здоровом образе жизни. Игра «Земля, вода, воздух, огонь» | 1 | 1 | |
| 2 | Беседа: «Как управлять своими эмоциями (злость, зависть, гнев, радость)» Игра: «Один в кругу» | 1 | 1 | |
| 3 | Игры: «Веселые музыканты», «Обгони мяч». | 1 | | 1 |
| 4 | Игры: «Двенадцать палочек», «Малечена - калечина» | 1 | | 1 |
| 5 | Игры: «Капканчики», «Журавли-журавли» | 2 | | 2 |
| 6 | Викторина «Моё здоровье – в моих руках». Игра: «Ласточки и мошки» | 2 | | 2 |
| 7 | Беседа: «Как оказывать первую медицинскую помощь». Игра «Футбол раков» | 1 | 1 | |
| 8 | Игры: «Круговая погоня», «Сталкивание ладонями» | 1 | | 1 |
| 9 | Беседа: «Соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе». Игра «Лисы и охотники» | 1 | 1 | |
| 10 | Игры: «Тропинка – команда кочки», «Шародром». | 1 | | 1 |
| 11 | Игры: «Корзина с фруктами», «Пустое место» | 2 | | 2 |
| 12 | Викторины «Секреты здоровья» Игра: «Четыре мяча». | 1 | 1 | |
| 13 | Игры: «Совунья-глазунья», «Невод». | 1 | | 1 |
| 14 | Разучивание комплекса упражнений для профилактики сколиоза, плоскостопия. Игра: «Перестрелка». | 1 | 1 | |
| 15 | Игры: «Хищник», «Казаки – разбойники». | 2 | | 2 |
| 16 | Игры: «Мешочки», «Круговая лапта». | 1 | | 1 |

| | | | | |
|----------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| 17 | КВН «Здоровье и безопасность». Игра: «Пятнашки мячом» | 1 | 1 | |
| 18 | Игры: «Холодно – горячо», «Услышь своё имя» | 2 | | 2 |
| 19 | Игры: «Прыгающие воробышки», «Попробуй отбери!». | 2 | | 2 |
| 20 | Игры: «Кто быстрее займет круг», «Перебежка с выручкой». | 2 | | 2 |
| 21 | Беседа: «Какие включать в свой рацион питания полезные продукты». Игра: «Погоня». | 1 | 1 | |
| 22 | Игры: «Дай руку», «Тяни в круг». | 1 | | 1 |
| 23 | Викторина: «Моя безопасность». Игра: «Эстафета на полосе препятствий». | 1 | 1 | |
| 24 | Игры: «Волк во рву», «Ловкие и меткие». | 1 | | 1 |
| 25 | Игры: «Уйди от погони», «Ящерица». | 1 | | 1 |
| 26 | Игры: «Пятка-нос», «Эстафета по кругу». | 1 | | 1 |
| 27 | Создание проекта по теме «Секреты здоровья». | 1 | 1 | |
| Итого за год: | | 34 | 10 | 24 |

Содержание занятий для 4-х классов

Тема №1.

Вводное занятие. Знакомство с учащимися. Беседа о здоровом образе жизни.

Игра «Земля, вода, воздух, огонь»

Все становятся в круг, в середине - ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: "земля", "вода", "воздух", "огонь". Если ведущий сказал "земля", тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово "вода" играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово "воздух" - названием птицы. При слове "огонь" все должны несколько раз быстро перевернуться кругом, взмахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Те, кому не удается правильно отреагировать на слова ведущего, выходят из игры.

Тема №2.

Беседа: Как управлять своими эмоциями (злость, зависть, гнев, радость)

Игра «Один в кругу»

В круг из играющих, диаметр которого не должен превышать десяти метров (в зависимости от количества играющих), становится водящий. Его задача перехватить маленький мячик, который кидают друг другу остальные игроки. В удобный момент, когда кто-то из игроков увидит, что водящий расслабился, можно кинуть в него мячом! Если не удалось, увернуться и мяч в него попал, он продолжает оставаться в центре круга. Если все же увернулся, в круг входит тот, кто не смог точно кинуть мяч. Если водящему удалось перехватить мячик во время броска или во время перетасовки, тогда наступает его черед кидать мяч в любого из игроков, стоящих в кругу. Если попал - тот занимает место водящего, если нет - водящий остается в центре

Тема №3.

Игра: «Веселые музыканты»

Количество игроков: 15—20 детей

Дополнительно: 2 комплекта детских музыкальных инструментов (2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки)

Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Музыка через некоторое время прерывается.

Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

Игра «Обгони мяч»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Через пять-шесть человек от того места, где он находится, одному из играющих дается волейбольный мяч. После сигнала водящего стоящие в кругу начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу, а водящий бежит в том же направлении. Он старается, обежав круг, стать на свое место раньше, чем мяч, обойдя круг, вернется в начальный круг. Если водящему удастся обогнать мяч, а тот становится водящим. Мяч не разрешено перебрасывать друг другу, его можно только передавать из рук в руки.

Тема №4

Игра «Двенадцать палочек»

К одному из вариантов относится игра «Двенадцать палочек». Вместо того чтобы закрывать глаза и считать до определенного числа, водящий кладет на камень небольшую досточку. На ее конец, который опущен на землю, укладывают двенадцать палочек. Водящий ударяет ногой по приподнятому концу досточки, и палочки разлетаются в разные стороны. За время, которое потребуется водящему, чтобы собрать и уложить на досточку все двенадцать палочек, играющие должны разбежаться и спрятаться.

Потом водящий идет искать спрятавшихся игроков. Найденный выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не разыщет всех игроков. Но есть в игре одна тонкость: когда водящий находится в поиске, игрок может незаметно подобраться к дощечке с палочками и ударом ноги «катапультировать» палочки. И тогда водящий обязан опять их собрать, а ранее пойманные им игроки весело разбегаются перепрыгиваясь.

Игра: «Малечена-калечина».

Количество игроков: любое

Дополнительно: небольшая палочка

Играющие выбирают водящего.

Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20-30 см). Все произносят такие слова:

Малечена — калечина,

Сколько часов

Осталось до вечера,

До зимнего?

После слов «До зимнего?» ставят палочку на ладонь или любой палец руки. Как только поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три, ... десять». Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет. Ведущий может давать разные задания: играющие, удерживая палку, должны ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево, вокруг себя.

Тема №5.

Игра «Капканчики»

Четыре играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы "захлопываются", т.е. капканы опускают руки. Те, кто попался в капан, образуют пары и тоже становятся капканами. Рассчитать на 1-ый и 2-ой. Первые номера встают в круг, поднимают руки и говорят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда

Первый раз - прощается

Второй раз - запрещается

А на третий раз - не пропустим вас.

Остальные бегают цепочкой под руками по кругу (круг может двигаться)

Игра: «Журавли-журавли»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Вожак журавлиной стаи, который выбирается считалочкой, поет или говорит речитативом следующие слова: "Журавли, журавли, выгнитесь дугой". Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются дугой, держа руки, как крылья. Вожак, убыстряя темп, продолжает: "Журавли, журавли, сделайте веревочкой". Дети быстро, не отпуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожак, который все убыстряет шаги по темпу песни. "Журавли-журавли, извивайтесь, как змея!" - вереница детей делает плавные зигзаги. Вожак поет дальше "Змея, заворачивайся в кольцо", "Змея выпрямляется" и т. д.

Упражнения выполняются во все возрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

Тема №6.

Викторина «Моё здоровье – в моих руках»

Игра: «Ласточки и мошки»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Играющие - мошки - летают по поляне и напевают:

Мошки летают!

Ласточку не замечают!

Жу-жу! Жу-жу!

Зу-зу! Зу-зу!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: "Ласточка встанет, мошку поймает!" С последними словами она вылетает из гнезда и ловит мошек. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется. Мошкам следует летать по всей площадке.

Тема №7.

Беседа: «Как оказывать первую медицинскую помощь».

Игра «Футбол раков»

Это развлекательная игра, дающая, однако, значительную физическую нагрузку. Ее проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. "Раки" либо сидят, либо передвигаются по площадке в положении упора лежа сзади, не выходя за ее пределы. По сигналу водящий, стоящий на лицевой линии, ударом мяча старается попасть в одного из раков. Последние могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или передвигаясь в указанном положении. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если же водящий промахнулся или попал игроку в ноги. Раки, получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в соответствующей позе по площадке. Когда водящему удастся отобрать мяч у раков, он снова метает его в раков с того места, где перехватил. Игра длится около 10 минут. Выигрывают или не выигрывают ни разу водящими или меньше число раз.

Тема №8.

Игра «Круговая погоня»

Разбившись на две команды, игроки образуют два круга. Каждый игрок, стоящий во внутреннем круге, запоминает стоящего впереди его игрока противоположной команды. Затем по сигналу ведущего игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют. Преследовать надо только впереди стоящего игрока. Ведущий считает до тридцати, потом говорит: "Стой!" - и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.

Игра: «Сталкивание ладонями»

Количество игроков: четное

Дополнительно: нет

Игроки стоят напротив друг друга, ноги вместе. Ударами ладоней о ладони соперника, они стараются вывести его из равновесия.

Тема №9.

Беседа: « Соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе».

Игра «Лисы и охотники»

Цели игры: 1.совершенствовать броски и ловлю мяча в подвижной игре,

2.развивать скоростные качества и выносливость,

3.воспитывать честность, волю.

Площадка, размеры которой можно приравнять к баскетбольной (26x14 метров), ограничивается со всех сторон линиями.

Из играющих выбирают водящего - "охотника". Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие - "лисицы".

Охотник выходит на середину площадки, а лисы собираются вокруг него. Охотник три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска лисицы разбегаются в разные

стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц, стараясь ее запятнать. Осаленная лисица становится помощником охотника. Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его охотнику, облегчая ему задачу.

Таким образом, в ходе игры у охотника становится все больше помощников, а количество лисиц сокращается.

Когда у охотника появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. Лисицы могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы охотник с помощниками не смогли им завладеть. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица, проявившая себя самой ловкой, становится новым охотником. Игра проводится еще раз.

В ходе игры нужно следить за тем, чтобы лисицы не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником охотника.

Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.

Итогом игры послужит владение приемом верхней передачи мяча двумя руками.

Тема №10.

Игра: «Тропинка-команда- кочки»

Количество игроков: четное

Дополнительно: нет

Группу детей разбивают на 2 команды. Команда должна действовать согласовано и быстро реагировать на указания водящего. При слове тропинка – встать друг за другом в цепочку, положить руки на плеч впереди стоящего. При слове «команда» - собраться в круг, взяться за руки и поднять их вверх. А при слове кочки – сесть на землю, как можно ближе друг к другу и прикрыть голову руками.

Игра: «Шародром»

Дети делятся на две команды с равным количеством игроков. На земле (асфальте) чертят длинную линию (в помещении можно положить шнур). С обеих сторон вдоль нее встают игроки. В руках у каждого надутый шарик.

По сигналу дети начинают перебрасывать шарики на другую сторону, стараясь, чтобы как можно больше шаров оказалось у соперников, а на своей стороне шаров не осталось.

Шарики, прилетевшие от соперников, так же максимально быстро возвращают им. То есть каждая команда пытается избавиться от шаров.

Перебрасывание продолжается до нового сигнала. Как только прозвучит команда «Стоп!» (свисток, хлопок, остановка музыки), все останавливаются. На чьей стороне меньше шариков, та команда и победила.

В зависимости от времени года и места проведения игры шарики можно заменить другими легкими предметами, например, самодельными снежными комочками, шишками и тому подобным.

Тема №11.

Игра: «Корзина с фруктами»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Дети садятся в круг на расстоянии метра друг от друга на корточки. Каждый называет себя каким -нибудь фруктом: грушей, ананасом, апельсином - кому что по вкусу. Водящий - покупатель стоит в кругу. Ребята спрашивают: "Что ты купил?" Покупатель отвечает, к примеру, так: "Я пришел с рынка, принес яблоко и грушу". Тогда "яблоко" и "груша" быстро меняются местами, а покупатель старается занять место кого -нибудь из них. Тот, кто остается без места, отправляется на базар - становится водящим.

Игра: «Пустое место»

Эта коллективная игра. Она начинается с того, что ведущий говорит детям: «Давайте проверим, кто из вас быстрее всех бежит!». После этого он предлагает всем взяться за руки и построить красивый ровный круг. Затем дети опускают руки и садятся на пол лицом внутрь круга, а ведущий, находясь за кругом, обходит его, приговаривая:

Огонь горит, вода кипит,
Тебя сегодня буду мыть,
Не буду я тебя ловить!

Затем ведущий повторяет этот текст еще раз вместе с детьми. На последнем слове ведущий дотрагивается до кого-нибудь из ребят, просит его встать и повернуться к нему лицом, после чего говорит: «Раз, два, три – беги!», показывая, в каком направлении нужно бежать за кругом, чтобы первым занять освободившееся место. Ведущий и ребенок с разных сторон оббегают круг, при этом ведущему нужно дать малышу возможность первому занять свободное место.

После этого ведущий еще раз обходит круг и повторяет слова, предоставив детям возможность запомнить их и усвоить правила новой игры. Выбрав второго ребенка, ведущему следует на этот раз постараться первым занять место в кругу. Теперь малыш становится водящим и сам выбирает себе партнера. Каждого победителя нужно наградить аплодисментами.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- выбирать в партнеры нужно того, кто еще ни разу не бегал;
- бежать по кругу можно только в противоположные стороны;
- тот, кто не успел занять место в кругу, становится водящим.

Тема №12.

Викторина «Секреты здоровья»

Игра: «Четыре мяча»

Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон сетки. Каждая имеет по два волейбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов (от задних линий) площадки на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поймать или поднять и как можно скорее перебросить эти мячи на сторону противника. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказывается три мяча. Она проигрывает очко и в том случае, когда брошенный мяч пройдет под сеткой или приземлится за пределами площадки. Игра состоит из двух-трех партий по 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводятся в игру новыми парами играющих. В ходе игры все перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Тема №13.

Игра: «Совунья-глазунья»

Количество игроков: 12-15 чел.

Дополнительно: нет

Совунья - это вода. Она говорит: "День наступает, все оживает". Дети веселятся, но вода стоит в определенном месте и не двигается.

Проходит несколько секунд и вода говорит: "Ночь наступает, все засыпает". Все замирают в той позе, которой и были.

Вода встает с определенного места, ходит по залу и смотрит, кто двигается, а кто нет. Если кто-нибудь двигается, то вода это заметил игрок выходит из игры

Игра: «Невод»

Двое из играющих – «рыбаки», остальные – «рыбки». «Рыбаки», взявшись за руки, ловят «рыб», окружая и свободными руками. Пойманные «рыбки» присоединяются к «рыбакам» – «невод» увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока не останутся 2-3 непойманные «рыбки».

Тема №14.

Разучивание комплекса упражнений для профилактики сколиоза, плоскостопия.

Игра: «Перестрелка»

Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.

Описание: проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия, чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия.

Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.

Тема №15.

Игра: «Хищник»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Все дети – рыбы, один из них – хищник. Когда взрослый кричит: «Корабль», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит «Шторм» - у другой, а при слове «хищник» - начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает их ловить.

Игра: «Казак-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.

Тема №16.

Игра: «Мешочки»

Количество игроков: любое

Дополнительно: табуретка, 4 небольших мешочка

Ведущий в 6-ти шагах от начерченной линии ставит табуретку с ровной поверхностью. В руках у игроков 4 небольших мешочка, набитых песком или горохом.

Задача игроков - кидать мешочки так, чтобы они остались лежать на табуретке. Выигрывает тот игрок, у которого мешочек остается лежать на табуретке.

Игра: «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 находится 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.

Тема №17.

КВН «Здоровье и безопасность».

Игра: «Пятнашки мячом»

Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока,

который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 минут, после чего необходимо детям дать небольшой перерыв.

Тема №18.

Игра: «Холодно-горячо»

Количество игроков: любое

Дополнительно: любой предмет

Один игрок выходит из комнаты, а оставшиеся прячут какой-нибудь предмет. Водящий должен найти этот предмет, пользуясь подсказками: холодно, тепло, горячо

Игра: «Услышь свое 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 чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

Тема №19.

Игра: «Прыгающие воробышки»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробы". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробы" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробы", выбирается новая кошка.

Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех "воробышков».

Игра: «Попробуй, отбери!».

Дети делятся на две группы. Ведущий бросает мяч. Одной группе нужно перекидываться мячом, не давая ему упасть на землю. Вторая часть детей им всячески мешает. Игрок из второй группы, схвативший мяч, меняется ролями с тем, кто его уронил.

Тема №20.

Игра: «Кто быстрее займет круг»

Количество игроков: кратное четырем

Дополнительно: нет

Играющие делятся на 4 группы, берутся за руки и образуют 4 круга. Эти круги должны находиться на одинаковом расстоянии от нарисованного в центре площадки круга диаметром 2 - 3 м. По сигналу руководителя группы пытаются, не расцепляя рук, как можно быстрее попасть в центральный круг. Разрешается мешать другим группам попасть в этот круг.

Побеждает группа, которой удается прорваться в круг, не расцепив рук.

Игра: «Перебежка с выручкой»

Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.



Содержание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причём каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдаёт городок тому, кто его осалил, и остаётся на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на своё место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Игруют установленное время (10-15 мин). Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

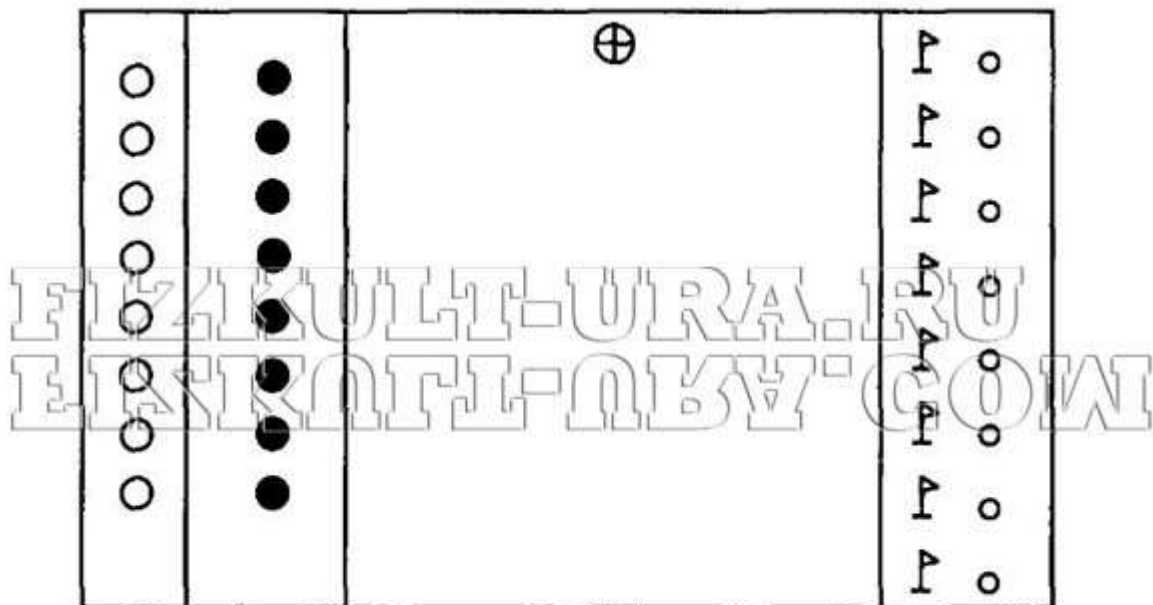
Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

Тема №21.

Беседа: «Какие включать в свой рацион питания полезные продукты».

Игра: «Погоня»

Подготовка. Ученики выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6-8 м одна за другой. В 15-20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладётся малый матерчатый (теннисный) мяч.



●○ Игроки противоположных команд ⊕ Руководитель

Содержание игры. По команде "На старт!" игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде "Марш!" устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера оббегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока учитель подсчитывает число запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

Правила игры: 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

Тема №22.

Игра: «Дай руку»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взавшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Игра: «Тяни в круг»

Подготовка. Очерчиваются два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

Тема №23.

Викторина: «Моя безопасность»

Игра: «Эстафета на полосе препятствий»

Подготовка. Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козёл, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

Содержание игры. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперёд, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встаёт в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполняют задание, - головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Преодоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

Тема №24.

Игра: «Волк во рву»

Количество игроков: любое

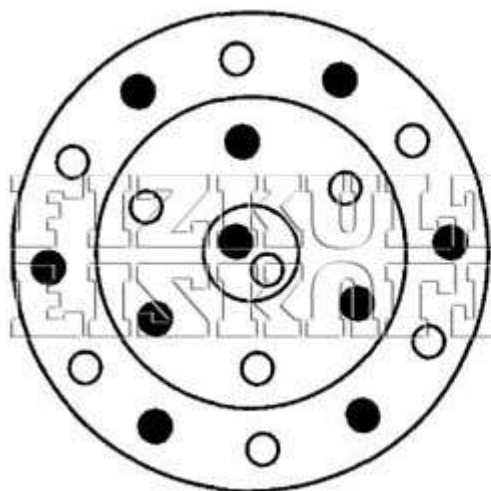
Дополнительно: нет

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

Игра: «Ловкие и меткие».

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.



Содержание игры. 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.

Тема №25.

Игра: «Уйди от погони»

Количество игроков: любое

Дополнительно: колпак

В начале игры только один игрок имеет на голове "Колпак Петрушки". Его не разрешается удерживать руками. Когда начинается погоня, играющие, догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать колпак на голове подольше.

Побеждает тот, кто продержит дольше колпак, а также большее количество раз завладеет им.

Игра: «Ящерица»

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идёт в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

Тема № 26.

Игра: «Пятка-нос»

Количество игроков: 12-20 человек

Дополнительно: нет

Образуется два круга: внешний и внутренний с одинаковым количеством игроков. Один человек из внутреннего круга и один из внешнего образуют пару (каждый должен запомнить своего партнёра). По команде ведущего внешний круг начинает бежать по часовой стрелке, а внутренний против. Ведущий будет подавать команды, которые должна выполнить каждая пара, причём очень быстро. Пара, которая окажется последней - выходит из игры.

Например, если ведущий выкрикивает: спина к спине!, значит, пары должны соединиться именно этими частями тела. Пара, которая последней сделает это, выходит из игры. Побеждает пара, которая дойдет до конца.

Команды ведущего могут быть следующие:

ладонь к ладони

ухо к плечу

колени к ладони

пятка к пятке

колени к плечу

локоть к пятке

спина к спине

Игра: «Эстафета по кругу»

Подготовка. Все играющие делятся на три - пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).



Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных "спиц" к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки. "Эстафету по кругу", как и "Встречную эстафету" можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

Тема №27.

Создание проекта по теме «Секреты здоровья».

Игра: «Заяц без дома».

Играющие, кроме двух водящих, становятся парами лицом друг к другу, берутся за руки и располагаются по площадке. Между парами становится третий – «зайчик».

Один из водящих – «заяц», другой – «охотник». «Заяц», спасаясь от преследования, становится в середину пары, вытесняя находящегося там «зайчика».

Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.

К концу 4 класса

Должны знать: подвижные, спортивные игры, игры народов мира; что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; основные виды травм.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; противостоять вредным привычкам; уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, сотрясении мозга; оказать медицинскую помощь при кровотечении; оказать первую помощь при ожогах и обморожении; оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; опрос на

занятиях после пройденной темы; в конце года проведение мониторинга, в конце изученных разделов проведение деловой игры «Формула здоровья по изученным темам и КВНа «Здоровье и безопасность»; создание проекта по теме «Секреты здоровья».

Список литературы

- 1) Старинные русские игры. С.К. Якуб. - М.: Детская литература, 1999.
- 2) Детские подвижные народные игры. А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 2000.
- 3) Игры на открытом воздухе. В.Н. Дмитриев. - М., 1998.

Викторина

«Моё здоровье – в моих руках»

Цели: учащиеся должны - формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать общую культуру здоровья;
- развивать коммуникативные умения с одноклассниками.

Предварительная подготовительная работа.

Разделение учащихся на две команды. Подготовка групп болельщиков.

Распределение ролей: Осени, Зимы, Весны, Лета.

Ход викторины.

Викторина начинается с музыкального вступления, под которое входят времена года - Осень, Зима, Весна, Лето.

1. Вступление.

Выходит Осень.

Ведущий:

Ходит Осень по полянам.

-Что ты, Осень, принесла нам?

Осень:

Принесла я вам в подарок
Солнца тёплого лучи,
Разноцветные мячи,
Золотого клёна ветки
И упругие ракетки,
Шелестящий листопад
И весёлый самокат.

(У Осени в руках игра «бадминтон».)

Выходит Зима:

К вам пришла Зима сама,
Принесла во двор Зима
Снег пушистый, лёд, снежки,
Санки, лыжи и коньки.

(У Зимы в руках конфеты-леденцы.)

Выходит Весна.

Ведущий:

-Что, Весна, ты принесла?

Весна:

Принесла я вам, ребятки,
Лейки, грабли и лопатки.
И ещё я принесла
Много света и тепла,
Прыгалки и салки,
Новые считалки.

(У Весны в руках цветы. Цветы ставят в вазу на стол жюри.)

Выходит Лето.

Ведущий:

-Что ты, Лето, принесло?

Лето: Мячик, лодку и весло,
Молоко в узорной крынке,
Волейбол и городки.
Ну-ка все - вперегонки!

(В руках у Лета мяч.)

Свои подарки времена года кладут на стол, за которым сидит жюри, для награждения команд.

2. Сообщение темы викторины.

Ведущий:

-Тема викторины: "Моё здоровье - в моих руках".

-Команды, готовы к соревнованию?

Тогда, команды, на старт!

3. Задания викторины.

Задание 1.

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово "Спорт".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

Задание 2.

Спортивная разминка.

Ведущий поочерёдно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой.

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
10. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (Девизом Олимпийских игр).

Задание 3.

Провести с командой физкультминутку.

Жюри оценивает конкурс.

Задание 4.

Назвать виды спорта.

Выигрывает та команда, которая назовёт больше видов спорта.

Задание 5.

Конкурс болельщиков.

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

2. Эта птица - не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (волан).

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

5. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (велосипед).

6. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной - туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (душ).

Ведущий:

- Молодцы, ребята! С заданиями вы справились.

- А как вы понимаете слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

- Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

4.Итоги викторины.

Викторина заканчивается фонограммой песни о спорте.

Жюри подводит итоги викторины. Каждая команда получает призы и подарки.

Ведущий:

-Большое спасибо временам года за подарки.

Ребята нашего класса круглый год заботятся о своём здоровье.

Учащимся зачитывается стихотворение.

Мы зарядку делали,
Прыгали и бегали,
Стали загорелыми,
Сильными и смелыми.
Мы зимой катались с горки,
Летом плавали в реке.
Чтоб потом у нас пятёрки
Зазвенели в дневнике.

Ведущий:

-Наша викторина подошла к концу. До свидания, ребята. Будьте здоровы!