


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №1 «ЛИДЕР» ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

РАССМОТРЕНО

на заседании предметной
кафедры учителей
начальных классов
Протокол
от «30» августа 2023 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Н.Н. Бурцева

Приказ
от «31» августа 2023 г. № 116

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности по физической культуре
«Подвижные игры»

для обучающихся 1-4 классов

МАКЕЕВКА
2023

При разработке программы «Подвижные игры» использована

«ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-4 классы. Для общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики». Сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Гречановская В.О. и др.— 3-е издание, доработанное. – ГОУДПО «Донецкий РИДПО».—Донецк: Истоки,2018.—109 с.и предназначена для работы в 4-ых классах МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЛИЦЕЙ №1 «ЛИДЕР» ГОРОДА МАКЕЕВКИ», реализующего программы основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания. В соответствии с учебным планом МБОУ «ЛИЦЕЙ №1» на 2023-2024 учебный год (Приказ №88 от 17.08.2023г)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Актуальность

Подвижная игра—естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса «ГТОДНР».

При создании программы учитывается потребность современного общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для само воспитания, саморазвития и самореализации.

Цель данной программы – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- Укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- формирование гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, а также навыков соревновательной деятельности;
- активизирование двигательной активности младших школьников во внеурочное время;
- овладение основами оздоровительной деятельности, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня

физической подготовленности учащихся.

2. Образовательные:

- Осваивание теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- Ознакомление детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Формирование умений самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыка в организации проведения учебно-тренировочных занятий;
- развитие ощущения ритма и такта;

3. Воспитательные:

- Воспитание любви к спорту;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- Воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- Воспитание уважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, коммуникативности, самостоятельности и умения планировать свою деятельность;
- Воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства;
- воспитание индивидуальных нравственно-волевых и психологических качеств личности.

4. Развивающие:

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования игровых навыков;
- повышение физической и умственной трудоспособности;
- выявление потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Программа рассчитана на 34 учебные недели по 1 часу в неделю, годовой план – 34 часа.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретическая часть — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, теоретические сведения, общесведения, что

позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

Практическая часть включает выполнение физических упражнений, подвижных игр, эстафет, соревнований.

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

1. укрепление здоровья;
2. формирование коммуникативных умений;
3. повышение физической активности;
4. развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
5. формирование потребности в активном участии в играх и самостоятельном проведении;
6. формирование умения проведения физкультурно–оздоровительных мероприятий.
7. Выступать в роли участника и в роли организатора игры.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, школьный стадион.

Кроме того, осуществляется подготовка учащихся с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, эстафетам.

Количество – 15– 20 человек.

В результате обучения учащиеся приобретут: Знания:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

Умения:

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

Навыки:

1. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
2. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
3. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретически-методические знания Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушений осанки и их профилактика. Основы контроля и самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Знания по мерам безопасности при занятиях подвижными играми (эстафеты)</p>	<p>Оучающийся (аяся): <input type="checkbox"/> характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; <input type="checkbox"/> соблюдает меры безопасности при занятиях подвижными играми (эстафетами); <input type="checkbox"/> владеет методами самоконтроля за соблюдением правил игры; основными приемами самоконтроля за объективными и субъективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями;</p>
<p>Виды и классификация подвижных игр. Правила игр. Способы самостоятельной деятельности (разработка режима дня, освоение комплексов общеразвивающих упражнений, освоение теоретических знаний по физическому воспитанию, умение самостоятельно проводить разминку). Личная гигиена физкультурника. Форма одежды для зимних прогулок.</p>	<p>Оучающийся(аяся): характеризует виды и классификация подвижных игр. <input type="checkbox"/> называет правила игр. Способы самостоятельной деятельности (разработка режима дня, освоение комплексов общеразвивающих упражнений, освоение теоретических знаний по физическому воспитанию, умение самостоятельно проводить разминку). Личная гигиена физкультурника. <input type="checkbox"/> соблюдает правила игры, правила личной гигиены, режим дня.</p>
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для разминки фаланг пальцев, кисти рук, упражнения для формирования координации движений, осанки; упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для разминки фаланг пальцев, кисти рук, упражнения для формирования координации движений, осанки;</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; <i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры.</p>	<p>выполняет ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением направления и скорости; выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы; выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее, отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее, сжимание пальцами теннисного мяча; прыжки на одной и двух ногах в длину, перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами, принимает участие в подвижных играх</p>
<p>Народные подвижные игры</p>	<p>Знает и выполняет все правила в процессе игры,</p>

<p><i>Русские народные игры:</i> «Защита крепости», «Каравай», «Птицы и клетка», «Вьюн», «Водяной», «Жмурки», «Зимующие и перелетные птицы», «Пчелки и ласточка», «Утка и селезень», «Жмурки с колокольчиком», «Горелки», «Кот и мышь», «Пузырь», «Горелки с платком», «Березка», «Палочка выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Капуста», «Дубок» .</p> <p>Итоговое занятие. Умение самостоятельно проводить игры.</p>	<p>принимает активное участие в подвижной игре</p>
<p>Игры на свежем воздухе:</p> <p>«Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги», «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Прятки», «Быстро шагай», «Классы», «Пятнашки», «День и ночь», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу», «Утки и гуси», «Достань яблоко», « Казаки разбойники», «Тише едешь», «Быстрее, пожар!», «Делай, как я!», «Чем меньше, тем больше», «Сельди в бочке», «Секретное задание».</p>	<p>Знает и выполняет групповые действия в соответствии с правилами игры.</p>
<p>Игры – эстафеты</p> <p><i>Игра с малым мячом.</i> «Не упусти мяч».</p> <p><i>Игра с малым мячом.</i> «Чемпионы малого мяча», «Бег пингвинов», «Вызов номеров», «Прыжками через палку», «Бег в обруче», «Навстречу друг другу», «Круговая эстафета».</p> <p><i>Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками. Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Сказочные эстафеты.</i></p>	<p>Знает и выполняет ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, меткое попадание по мячу ,фиксация мяча между ног.</p>
<p>Зимние забавы.</p> <p>Правила личной гигиены в зимнее время «Гонки снежных комков», «Клуб ледяных инженеров», «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота». «Палочку в снег», «Не ходи на гору», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг», «На санках с пересадкой», «Взятие снежного городка».</p> <p><i>Лыжные гонки:</i> передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, спуск с горки в основной стойке, торможение плугом, подъём «лесенкой», «ёлочкой».</p>	<p>Знает и выполняет правила личной гигиены в зимнее время. Выбор подвижной игры в соответствии с местностью и погодными условиями.</p> <p>Соблюдает меры безопасности при занятиях подвижными играми (эстафетами) в зимнее время.</p> <p>Выполняет: передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, спуск с горки в основной стойке, торможение плугом, подъём «лесенкой», «ёлочкой».</p>
<p>Игры, способствующие развитию основных физических качеств.</p> <p><i>Упражнения для развития физических качеств.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.</i></p>	<p>Знает и выполняет подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, поднятие туловища в положение сидя. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Выполняет подвижные игры в соответствии с правилами.</p>

<p><i>Игры с элементами бега:</i> «Нитка и иголка», «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнёздах», «Круговая эстафета», «Красочки», «Аленушка и Иванушка», «Кошки – мышки», «У медведя во бору».</p> <p><i>Игры на развитие координационных способностей:</i> «Сохрани равновесие». «Карусель», «Запрещённое движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Укротители диких зверей», «Угадай, кто главный», «Отыщи пуговицу», «Борьба вручную», «Шапка –невидимка».</p> <p><i>Игры на гибкость:</i> «Волна».</p> <p><i>Игры с мячом:</i> «Перестрелка», «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух», «Горячий картофель», «Брось предмет в цель».</p> <p><i>Игры с элементами прыжков.</i> «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками», «Удочка».</p> <p><i>Игры на развитие меткости:</i> «Брось предмет в цель», «Попади в шляпу», «Скользкая цель».</p> <p><i>Обобщение по разделу:</i> «Любимые игры».</p>	<p><i>Игры на развитие координационных способностей</i> <i>Игры на гибкость</i> <i>Игры с мячом</i></p> <p><i>Игры на гибкость</i> <i>Игры с мячом</i></p> <p><i>Игры с элементами прыжков</i></p>
<p>Элементы спортивных игр. <i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i> «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Гонка мяча в колонах», «Гонка мяча по кругу», «Передал садись», «Мяч среднему», «25 передач», «Гонка мяча по квадрату», «Охраняй капитана», «Своему ловцу», «Больше передач», «Лапта через сетку», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Штандр», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Лапта волейболистов», «Перестрелка», «Волейбол с выбиванием».</p>	<p>Знает и выполняет правила учебной игры в волейбол, баскетбол, футбол. Выполняет подвижные игры для освоения спортивных игр в соответствии с правилами.</p>
<p>Контрольные нормативы. <i>Проведение внутри кружковых соревнований после каждой темы.</i> Спортивно – массовое мероприятие в конце учебного года.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы, принимает активное участие в различных соревнованиях. Владеет правилами подвижных игр и использует их в судейской практике.</p>

2. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела(темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Основы знаний о здоровом образе жизни. Основные знания о Подвижных играх.	2	2	-
2	Народные подвижные игры	5	1	4
3	Игры на свежем воздухе. Игры–эстафеты.	7	-	7
4	Зимние забавы.	6	1	5
5	Игры, способствующие развитию Основных физических качеств.	5	-	5
6	Элементы спортивных игр.	6	1	5
7	Резервные занятия. Спортивно–Массовое мероприятие.	3	-	3
	Итого:	34	5	29

3. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Дата урока		Раздел, тема урока	Теоретическая часть	Практическая часть	Примечание
	план	факт				
1.			Введение. Основы знаний о здоровом образе жизни Основные знания о подвижных играх. Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушений осанки и их профилактика.	1		
2.			Основы контроля и самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Знания по мерам безопасности при занятиях подвижными играми (эстафеты). Личная гигиена физкультурника	1		
3.			Народные подвижные игры (5ч.) <i>Разучивание русских народных игр.</i> «Защита крепости», «Каравай», «Птицы и клетка», «Вьюн», «Водяной», «Жмурки», «Зимующие и перелетные птицы»	1		
4.			<i>Разучивание русских народных игр.</i> «Пчелки и ласточка», «Утка и селезень», «Жмурки с колокольчиком», «Горелки»		1	
5.			<i>Разучивание русских народных игр:</i> «Котимышь», «Пузырь», «Горелки с платком»,		1	
6.			<i>Разучивание русских народных игр</i> «Березка», «Палочка выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Капуста», «Дубок».		1	
7.			Контрольные нормативы. Итоговое занятие. Умение самостоятельно проводить игры.		1	
8.			Игры на свежем воздухе. Игры–эстафеты. (7ч.) <i>Игра с малым мячом.</i> «Не упусти мяч».		1	
9.			<i>Игра с малым мячом.</i> «Чемпионы малого мяча»,		1	
10.			<i>Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками.</i> «Бег пингвинов», «Вызов номеров», «Бег в обруче»		1	

11.			<i>Эстафеты с бегом и прыжками. «Прыжками через палку». «Навстречу друг другу»</i>		1	
12.			<i>Эстафеты с преодолением препятствий. «Круговая эстафета»</i>		1	
13.			<i>Сказочные эстафеты.</i>		1	
14.			Контрольные нормативы.		1	
15.			Зимние забавы.(6ч) Форма одежды для зимних прогулок. Виды и классификация подвижных игр. Правила игр. Техника безопасности Правила личной гигиены в зимнее время.	1		
16.			Разучивание игр «Гонки снежных комков», «Клуб ледяных инженеров»		1	
17.			Игры на свежем воздухе «Подними предмет», «Слалом на санках»		1	
18.			Игры на свежем воздухе «Проехать через ворота». «Палочку в снег»		1	
19.			Игры на свежем воздухе «Неходинагору», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг», «На санках с пересадкой», «Взятие снежного городка»		1	
20.			Контрольные нормативы. Умение самостоятельно проводить игры.		1	
21.			Игры, способствующие развитию основных физических качеств. <i>Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игры с элементами бега: «Нитка и иголка», «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнёздах», «Круговая эстафета», «Красочки», «Аленушка и Иванушка».</i>		1	
22.			<i>Игры на развитие координационных способностей: «Сохрани равновесие». «Карусель», «Запрещённое движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», Игры на</i>		1	

			<i>гибкость: «Волна».</i>			
23.			<i>Игры с элементами прыжков. «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки вприседе», «Эстафеты прыжками», «Удочка».</i>		1	
24.			<i>Игры на развитие меткости: «Брось предмет в цель», «Попади в шляпу», «Скользкая цель».</i>		1	
25.			Контрольные нормативы. Обобщение по разделу: «Любимые игры».		1	
26.			Элементы спортивных игр (бч.). Подвижные игры для освоения спортивных игр. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Гонка мяча в колонах», «Гонка мяча по кругу», «Передал - садись»	1		
27.			<i>Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. «Мяч среднему», «25 передач», «Гонка мяча по квадрату»</i>		1	
28.			«Охраняй капитана», «Своему ловцу», «Больше передач»		1	
29.			«Лапта через сетку», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Штандр»		1	
30.			«Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Волейбол с выбиванием».		1	
31.			Контрольные нормативы.		1	
32.			Спортивно-массовое мероприятие. Веселые старты		1	
33.			Спортивный квест. Любимые игры-знание правил игр		1	
34.			Резервное занятие		1	
			34 часа	5	29	

4. Контрольные нормативы 3 класс

Видыиспытаний	Пол	Критериикоцениванияфизической подготовленности			
		2	3	4	5
Бегна30м (с.)	Д	7,6	7,2	6,8	6,4
	М	7,2	6,9	6,6	6,2
Прыжок в длину с места(см.)	Д	100	110	115	120
	М	110	118	125	135
Поднимание туловища30с(раз)	Д	10	14	18	20
	М	10	14	18	20
Челночныйбег4х9м(с.)	Д	14,0	13,2	12,6	12,2
	М	12,7	12,2	11,6	11,2
Наклонвперёд	Д	-3	0	4	9
	М	-6	-4	3	7
Прыжкичерезскакалку надвух ногах(раз):	М	до10	10	15	20
	Д	до15	15	20	25

**Контрольные нормативы
1класс)**

Девочки						
№		Уровни оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см.)	менее 80	85	90	95	100 и более
2.	Челночный бег 4х9 м.(сек)	14,7 и более	14,0	13,3	12,5	12,2 и менее
3.	Наклон вперёд из положения сидя(см.)	- 3 и менее	-1	1	3	5 и более
4.	Бег 30 м(с)	7,8 и более	7,4	6,8	6,6	6,3 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15
6	Прыжки через скакалку на двух ногах (раз):	до 5	5	10	15	20
Мальчики						
1.	Прыжок в длину с места (см.)	90	95	100	105	110 и более
2.	Челночный бег 4х9 м(с.)	14,0 и более	13,3	12,8	12,3	11,8 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-7 и менее	-3	1	4	7 и более
4.	Бег 30 м(с)	7,6 и более	7,2	6,9	6,5	6,2 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15

6	Прыжки через скакалку над двух ногах (раз):	до 2	3	5	10	15
---	---	------	---	---	----	----

Контрольные нормативы 2 класс

Девочки						
№		Уровни оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см.)	90	95	100	105	110 и более
2.	Челночный бег 4х9 м(с.)	13,9	13,1	12,4	12,0	11,8 и менее
3.	Наклон вперед (см.)	-5	1	3	7	9 и более
4.	Бег 30 м(с)	7,6	7,1	6,7	6,4	6,1 и менее
5	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	10	12	14	16	18
6	Прыжки через скакалку на двух ногах (раз):	до 5	5	10	15	20

Мальчики						
1.	Прыжок в длину с места (см.)	100	105	110	115	120 и более
2.	Челночный бег 4х9 м(с.)	13,3	12,7	12,2	11,8	11,4 и менее
3.	Наклон вперед(см.)	-7	-2	1	3	7 и более
4.	Бег 30 м(с.)	7,4	6,9	6,5	6,2	5,9 и менее
5	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	10	12	14	16	18
6	Прыжки через скакалку на двух ногах (раз):	до 2	3	5	10	15

Контрольные нормативы 4 класс

Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
		2	3	4	5
Бег на 30 м (с.)	Д	6,9	6,5	6,2	5,9
	М	6,5	6,2	6,0	5,7
Прыжок в длину с места(см.)	Д	115	120	125	130
	М	125	130	135	140
Поднимание туловища	Д	10	14	18	21
	М	10	14	18	22
Челночный бег 4х9 м(с.)	Д	13,0	12,4	11,8	11,4
	М	12,4	11,8	11,2	10,8
Наклон вперед	Д	-2	1	5	10
	М	-5	-1	3	8
Прыжки через скакалку на двух ногах(раз):	М	до 28	28	32	35
	Д	до 30	30	36	40

Методическая копилка

Игры способствуют развитию моторики ребёнка, уменьшению заторможенности, умению соизмерять движения в соответствии с поставленной задачей. Следовательно, игра целостно воздействует на организм ребёнка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, в том числе и нервной системы, что в свою очередь повышает функциональный уровень всей психической деятельности ребёнка.

При правильном руководстве подвижные игры оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах, повышению общего жизненного тонуса. Интенсивная мышечная деятельность содействует развитию гибкости скелета, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает необходимую координацию. Различные физические упражнения и, особенно, игры, благоприятно влияют на умственное развитие. Под влиянием движений улучшается деятельность головного мозга и нервной системы, создается бодрое, жизнерадостное настроение и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. Игра помогает ребёнку выстроить систему взаимоотношений, межличностного взаимодействия, проявить свои лидерские умения.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие Мира. Дети познают красоту движений, их разнообразность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Салки

Сюжет игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих ее вариантов. 1. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держа руку за ту часть тела, за которую его осалили. Первый же игрок, до которого водящий дотронется, сам становится водящим. 2. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в стороны и кричит: «Чай-чай-выручай». Он «заколдован». «Расколдовать» его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен «заколдовать» всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть двое или трое.

Прятки

Эта игра вам наверняка знакома, у нее, однако, много различных вариантов. Основные правила таковы: один человек водит, а другие – прячутся. Водящий должен отыскать всех игроков и осалить их до того, как они успеют спрятаться «дома». Водящий, выбранный с помощью считалки, становится в условленном месте с закрытыми глазами. Это место называется «кон». Пока водящий громко считает до 20–30, все играющие прячутся на определенной территории. После окончания счета водящий открывает глаза и отправляется на поиски спрятавшихся. Если он увидит кого-то из укрывшихся игроков, он громко называет его имя и бежит на кон. В знак того, что игрок найден, надо постучать на кону о стенку или дерево. Если найденный игрок добежит до кона и постучит там раньше водящего, то он не считается пойманным. Он отходит в сторону и ждет окончания игры. Водящий должен «застукать» как можно больше спрятавшихся игроков. В следующий раз водящим становится тот игрок, который был найден и «застукан» последним (или, по решению играющих, – первым). Каждый раз, когда водящий далеко отходит от кона, спрятавшиеся игроки могут незаметно подкрасться к кону и постучать. В этом случае они не будут считаться обнаруженными.

Гуси

На площадке на расстоянии 10–15 метров проводят две линии – два «дома». В одном находятся гуси, в другом их хозяин. Между «домами», «под горой», живет «волк» – водящий. «Хозяин» и «гуси» ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства.

- Гуси, гуси!
- Га-га-га!
- Есть хотите?
- Да-да-да!
- Так летите!
- Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой!

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный игрок становится «волком».

Горелки

Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки. Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит: - Гори-гори ясно,

- Чтобы не погасло.
- И раз, и два, и три.
- Последняя пара беги!

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. А водящий стремится опередить их и занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим. Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара» или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

У медведя во бору

На площадке чертят две линии на расстоянии 6–8 метров одна от другой. За одной линией стоит водящий – «медведь», за другой «дом», в котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

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

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей. Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».

Красочки

Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец».

Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой». Продавец: «За какой?». Монах называет любой цвет, например: «За голубой». Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!». «Монах» начинает игру с начала. Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет. Если догнал, то «краска» становится водящим, если нет, то краски загадывают вновь и игра повторяется.

Жмурки

Игра проходит на небольшой ограниченной площадке, на которой нет опасных препятствий. Водящему завязывают глаза, или он просто зажмуривается. Он должен с закрытыми глазами осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают от водящего, но при этом не заходят за пределы площадки и обязательно подают голос – называют водящего по имени или кричат: «Я здесь». Осаленный игрок меняется ролями с водящим.

Аленушка и Иванушка

Выбирают Аленушку и Иванушку, завязывают им глаза. Они находятся внутри круга. Играющие встают в круг и берутся за руки. Иванушка должен поймать Аленушку. Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка!» Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!», но сама она не очень-то торопится встретиться с Иванушкой и, чувствуя его приближение, отбегает в сторону. Движения водящих комичны и иногда неожиданны. Случается, Иванушка принимает за Аленушку кого-то из стоящих рядом и скорее хватается за него. Ему объясняют ошибку. Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.

Казаки-разбойники

Играющие делятся на две группы. Одна изображает казаков, другая – разбойников. У казаков есть свой дом, где в течение игры находится сторож. В его обязанности входит охрана пойманных разбойников. Игра начинается с того, что казаки, оставаясь в своем доме, дают возможность разбойникам спрятаться. При этом разбойники должны оставлять следы: стрелки, условные знаки или записки, где указывается место следующей отметки. Следы могут быть и ложные, для того чтобы запугать казаков. Через 10–15 минут казаки начинают поиски. Игра заканчивается тогда, когда все разбойники пойманы, а пойманным считается тот, кого увидели казаки. Игру лучше проводить на большой, но ограниченной какими-либо знаками территории. По окончании игры казаки и разбойники меняются ролями.

Удочка

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.

Кошки-мышки

Для игры выбираются два человека: один – «кошка», другой – «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» бывает и больше. Это делается для того, чтобы оживить игру. Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки, и образуют «ворота». Задача «кошки» – догнать «мышку» (то есть дотронуться до нее рукой). При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и, чем могут, помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или, если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, то есть опустить руки, закрыв все «ворота». Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

Тише едешь

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга. Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим. Но дойти до водящего непросто. Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту. Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. А затем игра продолжается.

Али-Баба и разрывные цепи

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5–7 метров. Игру начинает одна из команд словами: «Али-Баба!» Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?» Вновь говорит первая команда, называя имя одного из игроков команды противника, например: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!». Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника, стараясь с разбега разорвать цепь, то есть расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он

остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

Двенадцать палочек

Для этой игры нужна дощечка и двенадцать палочек. Дощечку кладут на плоский камень или небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. На нижний конец дощечки кладут двенадцать палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к «качелям» и вновь разбросать палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся. Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

Пол, нос, потолок

Эта игра также является хорошей проверкой внимательности. Она очень проста, ее правила легко объяснить. Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и произнесите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с вами, а называть будете вы. Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если вы весело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». Игра может повторяться много раз с убыстрением темпа. В конце игры можно торжественно пригласить на сцену обладателя «самого высокого в мире носа».

Укротители диких зверей

Возьмите небольшие листы бумаги, напишите на каждом название животного. Листы раздайте детям и попросите их нарисовать то животное, которое они получили. Пока они этим заняты, поставьте в круг стулья, на один стул меньше, чем детей. Дети занимают стулья, а один из играющих становится укротителем диких зверей. Он 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.

Достань яблоко

Для игры необходим большой таз с водой. В таз бросают несколько яблок, а затем игрок встает на колени перед тазом, держа руки за спиной, и пытается зубами поймать яблоко и достать его из воды. Поскольку дети почти наверняка расплескают воду и забрызгаются сами во время игры, лучше проводить ее на улице, а детей одеть в что-то, что не линяет и не промокает.

Брось предмет в цель

Это достаточно старая игра, в ней используется по традиции предмет, который дети, возможно, раньше никогда не видели. Прищепку для белья можно заменить монетой, конфетой или другим небольшим предметом. Дети по очереди становятся на колени на стул и пытаются забросить небольшой предмет (который вы выберете для игры) в коробку или корзину. Тот, кто смог забросить большее количество предметов в корзину, победил. Если в игре используются конфеты, ребенок в конце игры забирает все, что попало в корзину, в качестве приза.

Утки и гуси

Эту игру лучше проводить на улице, в просторном и ровном месте, и желательно, чтобы играло побольше народу. Дети выбирают ведущего, а остальные садятся на землю в круг. Ведущий начинает медленно идти с наружной стороны круга, дотрагиваясь рукой

до каждого игрока и говорит слово «утка» или «гусь». Если игрока назвали уткой, он продолжает спокойно сидеть, если гусем, он вскакивает и догоняет ведущего, пока тот не успел занять свободное место гуся. Если ведущему это удастся, в следующем кону водит «гусь».

Отыщи пуговицу

В качестве подготовки к игре возьмите пуговицу, проденьте в нее леску или проволоку и сделайте кольцо такой величины, чтобы дети могли сесть вокруг этого кольца и взяться за него руками. Один из игроков – ведущий, он находится вне круга. По сигналу дети начинают передавать друг другу пуговицу по проволоке таким образом, чтобы ведущий не догадался, у кого она в данный момент. Кого поймают с пуговицей в руке – тот водит в следующем кону.

Угадай, кто главный!

Дети выбирают ведущего, он на одну минуту покидает комнату, а в это время дети назначают «главного». Когда ведущий возвращается, по его команде «главный» начинает делать различные движения, например, качать головой или топтать ногой, а дети должны повторять эти движения за «главным». Они должны это делать так, чтобы ведущий не догадался, кто эти действия придумывает. Задача ведущего – попытаться быстро отгадать, кто «главный», и если это ему удалось, то «главный» становится ведущим в следующем кону.

Быстрее, пожар!

Это эстафета, она похожа на игру «Собери коробочку». Дети делятся на две или более команд, каждой команде выдается пластмассовый стаканчик с водой. На определенном расстоянии от старта устанавливается большая кастрюля или ведро. По сигналу участники обеих команд начинают эстафету. Они бегут со стаканом воды в руках к кастрюле и выливают в нее воду. Затем игроки как можно быстрее бегут к своим командам и передают стаканчики следующему участнику. Стаканчик наполняется водой из шланга или другого источника (обе команды используют один шланг для большего веселья), и игрок снова бежит к кастрюле. Выигрывает команда, первая наполнившая ведро водой.

Делай, как я!

Игра предназначена для малышей, в нее лучше играть на улице, где много места. Дети выбирают ведущего. Его задача состоит в том, чтобы придумать и выполнить такие действия, которые было бы трудно повторить остальным. играющим, например, перепрыгнуть через что-то, попрыгать 50 раз на одной ноге и т. д. Кто не сумел повторить за ведущим – выбывает из игры. Можно также ввести правило, что дети водят по очереди, тогда из игры никто не выбывает, все играют просто ради веселья

Испорченный телефон

Дети садятся в круг. Один из игроков получает лист бумаги с написанным на нем предложением или кто-либо из взрослых говорит ему это предложение на ухо (в случае если ребенок не умеет читать). Далее игрок шепчет на ухо соседу то, что он услышал или прочел, тот – следующему и так далее, по кругу. Последний игрок произносит предложение вслух, а потом вы зачитываете первоначальный вариант. То, что получилось у детей, обычно сильно отличается от вашего варианта!

Ха-ха-ха

Это очень простая игра, и, что самое главное, в нее никто не проигрывает. Задача игроков состоит в том, чтобы не засмеяться. Дети садятся или становятся в круг, и один из игроков произносит как можно более серьезно: «Ха!». Следующий говорит: «Ха-ха!», третий – «Ха-ха-ха!», и так далее. Тот, кто произнесет неправильное количество «Ха» или засмеется – выбывает из игры. Игра продолжается, а те, кто выбыл, стараются делать все, чтобы рассмешить оставшихся в кругу игроков (только не дотрагиваясь до них). Кто засмеется последним – победил.

Борьба вручную

Игроки становятся напротив друг друга, ноги на ширине плеч, правая нога одного участника находится рядом с правой ногой второго участника. Затем они сжимают правые руки и по сигналу начинают толкать или тянуть друг друга, пытаясь заставить другого потерять равновесие. Кто первый сдвинулся с первоначальной позиции – проиграл.

Руки вверх!

В этой игре принимает участие 8 или более человек. Необходимо иметь 1 монету в 10 рублей или 1 рубль (для маленьких). Дети делятся на две команды и садятся напротив друг друга за длинный стол. Одна команда получает монету, и дети передают ее друг другу под столом. Командир противоположной команды медленно считает до десяти (можно про себя), а затем говорит: «Руки вверх!». Игроки команды, передававшей монету, тут же должны поднять руки вверх, причем руки сжаты в кулаки. Затем командир говорит: «Руки вниз!», и игроки должны положить руки ладонями вниз на стол. Тот, у кого монета, старается прикрыть ее ладонью. Теперь игроки противоположной команды совещаются, решают, у кого монета. Если они отгадали правильно, монета переходит к ним, если нет – остается у той же самой команды. Выигрывает та команда, которая большее число раз правильно угадало, у кого находится монета.

Попади в шляпу

Существует много вариантов этой игры. Раздайте детям пять игровых карт, орешков в скорлупе, соломинок для питья воды и т. д. и попросите их попасть этими предметами в шляпу, стоя на определенном расстоянии от мишени.

Чем меньше, тем больше

На полу чертят из одного центра три круга диаметром в 1, 2 и 3 шага. В кругах пишут числа 10, 5 и 3; чем меньше круг, тем больше число. Играющий становится в самый маленький круг. Ему дают спичечную коробку и завязывают глаза, подложив под повязку полоску чистой бумаги. Играющий идет в любом направлении 8 шагов и, повернувшись кругом, делает столько же шагов обратно. Остановившись, он кладет коробку на пол и снимает с глаз повязку. Каким числом обозначен круг, в который положена коробка, столько очков засчитывается играющему. Коробка может оказаться на черте между кругами, тогда выигрыш приравнивается к меньшему из двух чисел. Если играющий, возвращаясь, сильно отклонится в сторону и положит коробку за пределами кругов, с его счета сбрасывается 5 очков. Каждый участник игры, когда до него дойдет очередь, при желании имеет право заранее указать, в какой круг он положит коробку. При этом условии в случае удачи играющему засчитывается количество очков, вдвое большее того числа, которым обозначен круг; если же играющий ошибется и положит коробку не в тот круг, который он указал, то ни одного очка ему не засчитывается.

Скользкая цель

Из плотной материи шьют пять-шесть мешочков размером 6х9 см. Мешочки туго набивают недробленным горохом и зашивают их через край. На пол ставят табуретку и в 4–5 шагах от нее отмечают черту. С черты играющий бросает три мешочка, по одному, с таким расчетом, чтобы мешочек упал на табуретку и остался на ней. Каждый раз, когда играющему удастся это сделать, ему засчитывается 1 очко. Организатор игры стоит возле табуретки и, если на ней остается мешочек, немедленно снимает его. Выигрывает тот играющий, который раньше других наберет 10 очков.

Шапка-невидимка

Держа руки за спиной, играющие становятся плечом к плечу по кругу. У одного из них в руках «шапка-невидимка» – треуголка, сложенная из листа бумаги. Водящий – в середине круга. По сигналу участники игры начинают передавать за спиной шапку друг другу, стараясь делать это так, чтобы водящий не знал, у кого она находится. Водящий ходит по кругу и зорко следит за движениями играющих. Время от времени он останавливается и, указывая на одного из игроков, громко говорит: «Руки!» Тот, к кому

обращается водящий, должен сейчас же вытянуть руки вперед. Если при этом шапка окажется у игрока, он сменяет водящего. В минуту опасности нельзя бросать шапку на пол. Нарушивший это правило выходит из игры. Любой участник игры, когда к нему попадет шапка, может надеть ее себе на голову, если только водящий не обращает на него внимания или находится не очень близко. Секунду покрасовавшись в шапке, надо снять ее и пустить по кругу. Если водящий запяtnает, когда шапка на голове, придется уступить ему свое место, а самому водить.

Горячий картофель

Традиционно в игре использовался настоящий картофель, но его можно заменить на теннисный мячик или волейбольный мяч. Дети садятся в круг, ведущий находится в центре. Он бросает «картошку» кому-нибудь из игроков и тут же закрывает глаза. Дети перебрасывают ее друг другу, желая как можно быстрее от нее избавиться (будто это натуральная горячая картошка). Вдруг ведущий командует: «Горячий картофель!». Тот, у кого в данный момент оказалась в руках «горячая картошка» – выбывает из игры. Когда в кругу остается один человек, игра прекращается, и этот игрок считается победившим.

Камень, ножницы, бумага

Эта игра знакома всем, в нее, как правило, играют двое. Каждый из игроков на счет «три» изображает рукой какую-либо фигуру – камень (сжатый кулак), бумагу (открытая ладонь) или ножницы (два пальца, вытянутые буквой). Победитель определяется так: ножницы разрежут бумагу, бумага обернет камень, камень затупит ножницы. За каждую победу участник получает одно очко, выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Беги, если не хочешь остаться без ужина!

Эту игру, как и другие подвижные игры, лучше проводить на улице, с большим количеством игроков. Дети встают в круг, берутся за руки, а ведущий медленно идет внутри круга. Внезапно он останавливается у любых двух игроков, разжимает их руки и произносит: «Беги, а то останешься без ужина!». Двое игроков начинают бежать вокруг круга детей в противоположных направлениях, а ведущий – становится в круг вместо одного из игроков. Кто первый заполнит пустое место в кругу – победил, второй же игрок становится ведущим.

Сельди в бочке

Эта игра – противоположный вариант «прятки». Игроки закрывают глаза и считают до 10, пока ведущий убегает и прячется. Через некоторое время один из игроков идет на поиски ведущего и если не находит его за одну минуту – выбывает из игры. Если же он нашел ведущего, то прячется вместе с ним. Далее на поиски ведущего выходит следующий участник, и тоже, если находит его, прячется, если нет – выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет последний человек или пока все не спрячутся вместе с ведущим, словно сельди в бочке. Главное при этом – не засмеяться!

Секретное задание

Игроки делятся на две команды, каждая команда получает запечатанный конверт с «секретным» заданием – разыскать другой пакет, в нем – указания, как отыскать следующий, и т. д. (каждой группе даются разные задания и конверты). Если дети помладше, конверты можно спрятать дома или во дворе. Для детей постарше задание можно усложнить спрятать все конверты, кроме последнего, вне дома. При этом в предпоследнем пакете будут содержаться указания, как обнаружить последний «секретный пакет» в квартире.

Юла

Все ребята знают юлу. С юлой можно затеять веселую игру. 5–6 ребят становятся в кружок. Один берет фанеру такой величины, как тетрадь, запускает на ней юлу и быстро говорит: «У меня была юла, поюлила и ушла». Сказав эту скороговорку, нужно сейчас же передать фанерку с юлой соседу справа. Так юла переходит от одного играющего к другому; передавать ее дальше можно только тогда, когда скажешь скороговорку. У кого-

то из ребят юла упадет боком на фанерку и «замрет». Тогда все кричат: «Юла замерла!». Тот, у кого на руках замрет юла, считается «зевакой», – он передает юлу вместе с фанеркой своему соседу, а сам скачет по кругу на одной ножке. Когда зевака доберется до своего места, его сосед запускает юлу, и игра продолжается. Смотрите, как бы, передавая фанерку, не уронить юлу на пол: кто уронит юлу, тоже становится зевакой – ему придется скакать на одной ножке.

Русская народная хороводная игра «Каравай»

Наверно, самая знаменитая хороводная игра в России! Она является чуть ли не обязательным атрибутом любого дня рождения детей с года и до окончания начальной школы. Такой русский аналог американского «Happy birthday!». Хоровод очень простой. Все встают в круг и берутся за руки. Именинник встает в центр хоровода. Хоровод начинает двигаться по кругу в сопровождении слов:

Как на ... именины (называют имя ребенка-именинника)

Испекли мы Каравай.

Вот такой вышины! (руки поднимают как можно выше)

Вот такой нижины! (присаживаются на корточки, руки практически кладут на пол)

Вот такой ширины! (расходятся в стороны, стараясь сделать хоровод как можно большего диаметра) Вот такой ужины! (хоровод сходится, сжимается, подходит вплотную к имениннику)

Каравай, каравай, кого любишь выбирай! (хоровод приходит к своему «нормальному» размеру и останавливается)

Именинник говорит: Я люблю, конечно всех,

Но вот ... больше всех! (называет имя выбранного ребенка, берет его за руку и ведет в центр хоровода). Теперь именинник становится в хоровод, а выбранный им ребенок становится «именинником».

Русская народная хороводная игра «Пузырь»

Эта игра очень веселая и динамичная. Дети играют в нее с удовольствием. Ребята берутся за руки, образуют круг. Перед началом игры хоровод сходится как можно ближе к центру. Пузырь сдут. Далее «надувают» пузырь, т.е. расходятся в стороны, стараясь сделать хоровод максимально большим. Хоровод-пузырь «надувается» до тех пор, пока кто-то из участников хоровода не выдержав напряжения, не отпустит руки. Значит, пузырь «лопнул». Игра сопровождается следующим текстом:

- Надувайся, пузырь,

- Надувайся велик!

- Раздувайся, держись,

- Да не рвись!

Русская народная хороводная игра «Дубок»

Этот хоровод костромской губернии. Дети, встав в хоровод, поют (или ритмично приговаривают) о дубке и, не разрывая рук, показывают движения.

- У нас рос дубок

- Вот таков,

- Вот таков!(хоровод двигается по кругу. С последним словом хоровод останавливается)

- Корень да его — вот так глубокий,

- Вот этак глубокий!(Дети нагибаются, стараясь достать руками до пола)

- Ветки да его - вот так высоки,

- Вот этак высоки! (руки поднимают вверх и покачивают ими) - Листья да его — вот так широки,

- Вот этак широки! (хоровод расходится, расширяется)

Вместо дубка можно взять любое другое дерево – сосну, клен и т.д.

В этот хоровод можно играть и с водящим. Одного из детей выбирают «дубком». Он встает в центр хоровода. Вместе со всеми ребятами он показывает, какие у него

листья, ветки и т.д. В конце «дубок» выбирает из хоровода нового водящих, а сами становятся в хоровод. При этом, он может «присвоить» новому водящим имя другого дерева, например клена, рябины. И тогда петь будут именно про это дерево.

Русская народная хороводная игра «Березка»

Родина этого хоровода калужская область. Это довольно сложный хоровод. Он подойдет для детей не моложе 6-7 лет. И хоровод этот, скорее, девичий. Ведь березка – это символ девицы-красавицы. А водили девушки такие хороводы на Троицын день.

Дети встают в круг, берутся за руки. Выбирается девочка-«березка». Она находится в центре хоровода. Если хоровод большой, то можно выбрать несколько «березок». У каждого участника хоровода в правой руке платок. Дети двигаются по кругу со словами:

- Ты, березка, белена, белена,
- А макушка зелена, зелена.
- Летом-то мохнатенька,
- Зимой сучковатенька.
- Где ты стоишь, там и шумишь!

Пока звучит эта песенка, девочка «березка» собирает у всех детей платки. Хоровод продолжает движение, а «березка», подняв над головой платки раскачивается, машет платками, изображая движение ветвей и шум веток:

- Березка зелененька,
- По весне веселенька,
- В чистом полюшке стоит
- Да листочками шумит.
- Ветки завивает,
- С ветрами играет.

Затем девочка-«березка» обходит весь хоровод и каждому кладет на плечо платочек. Это делается под следующий приговор:

А осенью слякотной,
Осенью холодной,
Березка нарядная,
Краса ненаглядная,
Дождем умывается,
С красотой прощается.
Корни усыхают,
Листья опадают.

Один платочек «березка» оставляет себе. Тот, кому не хватило платочка, становится новой «березкой» и игра повторяется.

Русская народная хороводная игра «Вьюн»

Эта хороводная игра требует довольно серьезной подготовки. Поэтому, скорее это уже не хороводная игра, а номер для выступления на фольклорном празднике. Все участники хоровода встают в круг. Можно взяться за руки. Исполняется песня «Со вьюном я хожу»:

Со вьюном я хожу,
(все участники хоровода двигаются к центру, плавно поднимая руки)

С золотым я хожу,
(хоровод расходится от центра, руки опускаются)

Я не зная, куда вьюн положу,
Я не зная куда вьюн положу.

(участники хоровода поднимают руки вверх и раскачивают ими из стороны в сторону)

Положу я вьюн, положу я вьюн
Положу я вьюн на правое плечо,
Положу я вьюн на правое плечо.

(Левую руку кладут на свое правое плечо, а правой рукой берут левую руку впереди стоящего участника хоровода. Хоровод медленно движется по кругу)

А со правого, а со правого,

А со правого налево положу,

А со правого налево положу.

(Хоровод меняет направление движения, меняется положение рук – теперь правая рука на своем левом плече, а левая рука на левом плече соседа)