

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 606
с углублённым изучением английского языка Пушкинского района
Санкт – Петербурга имени Героя Российской Федерации К.Ю. Сомова

Принята
Решением Педагогического Совета
Образовательного учреждения
Протокол №219 от 07 мая 2024 г.

«Утверждаю»

Директор _____ М.М. Шмулевич
Приказ № 48.3 от 14 мая 2024 г .

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(1 – 2 классы)

Составитель:
учитель начальных классов
Федорова И.А.

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Здоровье человека - тема актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Наукой доказано, что здоровье человека на 50-55% зависит от условий образа жизни.

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой в последнее время так много говорят, ни ограничения, связанные с ростом городов, не могут умалить значение игры.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Этому способствуют те черты игровой деятельности, которые сближают ее с трудом, ведь в игре, как и в труде, имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра, как и работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия. И если труд имеет свои закономерности, то и игра связана с применением правил, без которых она не осуществима.

Актуальность программы:

АКТУЛЬНОСТЬ создания программы «Подвижные игры» для начальной школы 1-2 классов продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

Эту проблему необходимо решать через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что и направлена программа “Подвижные игры”.

Полезность подвижных игр, в том, что в них можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию. Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков.

Всем известный «король футбола» бразилец Пеле в интервью журналистам очень метко сказал: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего»... Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовку, совершенствование функций организма, черт характера играющих.

1. Обновленный ФГОС НОО требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, а методы и приемы деятельности определены как одно из условий реализации основной образовательной программы начального общего образования.

2. Знания, умения и универсальные учебные действия необходимы для более глубокого освоения учебных программ начальной школы.

Педагогическая целесообразность программы

Великий русский педагог К. Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются склонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и склонностей, а, следовательно, и на будущую судьбу. Именно это и следует иметь в виду учителю физкультуры, классному руководителю, использующему игру в своей работе.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности не даёт. В этой связи очень актуальной является организация такого педагогического процесса, который способствовал бы оздоровлению и предупреждению заболеваний детей, а также развивал ребенка физически.

Педагоги всех времён отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души. Игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма. Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа курса составлена в соответствии с требованиями Обновленного Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, допускает **использование дистанционных образовательных технологий**.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, правильного развития, для обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, для воспитания физических и моральных качеств.

Задачи:

Обучающие:

- обучение умению работать индивидуально и в группе;
- обучение достижению оптимального уровня двигательных способностей;
- обучение знаниям и умениям в области физической культуры;
- обучение формированию спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.
- овладение школой движений;

Воспитывающие:

- воспитание ответственного отношения к здоровью, природе, жизни.
- формирование и развитие у учащихся разносторонних интересов, культуры мышления;
- активизация творческого отношения школьников к себе;

- воспитание доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе проведения подвижных игр
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии подвижных игр на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Развивающие:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности, ловкости;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие сообразительности, творческого воображения;
- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время;

Отличительные особенности программы:

закключаются в том, что программа объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

У школьников в этом возрасте преобладает предметно - образное мышление. Подвижные игры носят, как правило, сюжетный характер, предоставляя участникам возможность драматизации, проявления творческой активности.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы

Программа «Подвижные игры» предназначена для детей в возрасте 7– 8 лет. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся.

Сроки реализации программы: 1-ый год – 33 часа, 2-ой год – 34 часа.

Режим занятий: 1-ый - 1 раз в неделю по 35 минут, 2-ой год – 1 раз в неделю по 45 минут в неделю;

Ожидаемые результаты (у детей должны быть сформированы УДД):

Личностные результаты

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- осознание места и роли человека в биосфере как существа биосоциального;

- преобладание мотивации гармоничного развития здоровья;
- готовность принять на себя ответственность;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается,

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.
- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;

Познавательные УУД:

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий
- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультурной паузы (комплексы зарядки);
- применять правила игры;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- формулировать разносторонние связи человека с окружающей природной средой человек существо природное и социальное;
- устанавливать причинно-следственные связи, влияющие на сохранение здоровья и жизни человека и природы;

Коммуникативные УУД:

- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

Основные требования:

должны знать:

- позитивное и негативное влияние деятельности человека в природе;
- зрительные, тактильные, звуковые сигналы;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры
- роли играющих и их расположение на площадке;
- технику безопасности во время игр;
- правила конструктивной групповой игры;
- способы проведения досуга людей;
- знать о правилах ведения ЗОЖ;
- основные нормы гигиены;
- правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

должны уметь:

- объяснить название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- объяснить содержание и пояснить дополнительные правила и приемы;
- применять способы коллективной творческой деятельности;
- использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности;
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

Формы проведения занятий как правило, нестандартные: игра, эстафета, спортивные соревнования, спортивные праздники, бег на скорость, прыжки в высоту, метание на дальность, игры на местности;

Способом проверки знаний и умений являются самостоятельные работы по всем разделам программы, творческие задания. Для проверки результативности освоения программы учащимися используются следующие формы контроля:

- текущий контроль знаний в процессе проведения занятий;
- текущий контроль знаний и умений в процессе наблюдения за игровой деятельностью учащихся
- итоговый контроль применяется при анализе результатов и участия в коллективном творчестве;

Основными критериями оценки работы учащихся является:

- степень усвоения теоретических знаний по программе;
- уровень (начальный, средний, высокий) теоретический, практический подготовки учащихся;
- результативность участия в районных, городских соревнованиях;

II. Учебно - тематический план программы внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Первый класс (33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата
1	Гуси-лебеди	1	
2	У медведя во бору	1	
3	Филин и пташки	1	
4	Палочка- выручалочка	1	
5	Блуждающий мяч	1	
6	Классики	1	
7	Ловишка в кругу	1	
8	Пчелки и ласточки	1	
9	К своим флажкам	1	
10	Кот идет	1	
11	Северный и южный ветер	1	
12	Соревнования скороходов	1	
13	Колдунчики	1	
14	Аисты	1	
15	Пчелы и медведи	1	
16	Хитрая лиса	1	
17	Ловишки с приседаниями	1	
18	Переправа с досками	1	
19	Туннель	1	
20	Собери урожай	1	
21	На погрузке арбузов	1	
22	Принеси мяч	1	
23	Успей перебежать	1	
24	С мячом	1	
25	Весёлые старты	1	
26	Совушка	1	
27	Мышеловка	1	
28	Пустое место	1	
29	Карусель	1	
30	Кто быстрее?	1	
31	Конники-спортсмены	1	
32	Лягушата и цыплята	1	
33	Карлики и великаны	1	
	Итого	33 часа	

«Подвижные игры»

Второй класс (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	
4	Русская народная игра «Салки»	1	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	
8	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
9	Русская народная игра «Волк»	1	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	
20	Эстафета «С мячом»	1	
21	Эстафета зверей	1	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24	Эстафета по кругу	1	
25	Эстафета с обручем	1	
26	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
28	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
29	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
30	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
31	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
32	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
33	Чувашская игра «Рыбки»	1	
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
	Итого	34 часа	

Примечание: планирование каждого класса содержит четыре раздела

№	Наименование разделов программы	Количество часов	
		Классы	
		I	II
1	Русские народные игры	8	11
2	Подвижные игры	17	8
3	Эстафеты	8	7
4	Игры народов России	-	8
5	Итого	33	34

Программа разработана на основе примерных программ по внеурочной деятельности Обновленного Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1. Содержание программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Каждое занятие состоит из 3 частей

Первый класс

Часть №1. Беседа о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Часть № 2. Техника безопасного поведения на занятиях.

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми.

Часть № 3. Четыре части занятия: подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); тематическая игра, заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Классики», «Ловишка в кругу», «Пчелки и ласточки», «К своим флажкам», «Кот идет», «Северный и южный ветер», «Соревнования скороходов», «Колдунчики», «Аисты», «Пчелы и медведи», «Хитрая лиса», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «На погрузке арбузов», «Принеси мяч», «Успей перебежать», «С мячом», «Веселые старты», «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», П.и. с мячом, встречные эстафеты.

Р. S. Перед проведением игры учитель объясняет: название игры, содержание игры, цель игры, правила игры, ход игры, роли играющих и их расположение на площадке.

Каждое занятие состоит из 3 частей

Второй класс

Часть №1. Беседа о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Часть № 2. Техника безопасного поведения на занятиях.

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми.

Часть № 3. Четыре части занятия: подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); тематическая игра, заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Подвижные игры: *Русские народные игры:* «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори, гори ясно!». *Подвижные игры:* «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушка и цыплята», «Карлики великаны». Эстафеты: «Передача мяча», «С мячом», «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», «Эстафета по кругу», «Эстафета с обручем». *Народные игры:* «Юрта», «Медный конь», «Ищем палочку», «Выбей из круга», «Подними платок», «Катание мяча», «Серый волк», «Сокол и лиса», «Пятнашки», «Рыбки». П.и. с мячом, встречные эстафеты.

Р. S. Перед проведением игры учитель объясняет: название игры, содержание игры, цель игры, правила игры, ход игры, роли играющих и их расположение на площадке.

IV. Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Основные принципы содержания программы:

- принцип единства сознания и деятельности;
- принцип наглядности;
- принцип личностной ориентации;
- принцип системности и целостности;
- принцип практической направленности;

Программа включает и раскрывает основные **содержательные линии:**

- Русские народные игры;
- Подвижные игры;

- Эстафеты;
- Игры народов России;

Методическое обеспечение программы имеет следующие элементы:

- Печатная продукция (репродукции, журналы, фотографии и т. д.);
- Дидактический материал и раздаточный материал (карточки с рифмовками, стихотворения с движениями, комплексы упражнений, пособие «игры с мячом», пособие «упражнения с предметами» и т.п.);

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.
- игровые методики;
- дискуссионное общение;
- здоровьесберегающие технологии;

Формы проведения занятий

- практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов;
- сюжетно-ролевые игры;
- физкультминутки;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая): разнообразные виды подвижных игр;

Материальное обеспечение программы

При проведении лабораторных, практических и творческих работ рекомендуется:

- соблюдать правила техники безопасности;
- использовать техническое оснащение, соответствующее требованиям СанПина (занятия должны проводиться в специально оборудованном, хорошо освещённом помещении);
- для успешной работы на каждом занятии школьники должны иметь необходимое оборудование;
- продолжительность занятия не должна превышать санитарные нормы, должно осуществляться регулярное проветривание помещения.

Техническое оснащение занятий:

Занятия проводятся в специально оборудованном, хорошо освещённом помещении.

Оборудование:

- спортивный зал, спортивная площадка, спортивный инвентарь;
- мультимедиапроектор, компьютер, принтер, сканер;

Инструменты и материалы:

Бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты), мячи набивные, палка гимнастическая, скалка детская, мат гимнастический, гимнастический подкидной мостик, кегли, обруч детский, аптечка.

Методические разработки занятий внеурочной деятельности по программе «Подвижные игры»

1. Класс, смирно!

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые ни должны выполнять в том случае, если учитель перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся - делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более трех минут. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.

2. Светофор

Изготавливаются кружки (диаметр - 10 см) красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый - встают, на зеленый - маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный - все стоят с хорошей осанкой, желтый - шаг на месте, зеленый - продвижение вперед легким бегом.

Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать, как лошадка и др. учителю самому надо быть внимательным, и давать сигналы строго по правилам уличного движения.

3. Шишки, желуди, орехи

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер - в трех - четырех шагах от водящего). Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые - желуди, третьи - орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места становится водящим.

Если водящий скажет: «Желуди!», меняются местами вторые в тройках, если «Шишки!» - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра уже освоена, то водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки, орехи!» вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

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

При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

Игры с бегом. Бег - это движение циклического типа, отличающееся от ходьбы наличием фазы полета, т.е. отрывом обеих ног от опоры. Фаза полета усиливает быстроту передвижения за счет инерции, позволяя мышцам расслабиться и способствовать восстановлению энергетических ресурсов. Попеременное сокращение и расслабление большого количества мышц вовлекает в работу большое количество систем организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.), деятельность которых проходит на устойчивом уровне адаптации, способствуя увеличению физиологических резервов

детского организма. Физиологические особенности бега позволяют использовать его в качестве упражнения, повышающего физическую нагрузку при благоприятных сдвигах в состоянии вегетативных систем.

4. Гуси - лебеди

Для игры нужны четыре - шесть гимнастических скамеек и два - четыре гимнастических мата. На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это - гора. За ней логово волков.

Руководитель произносит: «Гуси - лебеди, в поле!» гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси - лебеди, домой, волк за дальней горой!» гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из - за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются.

Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.

5. Два мороза

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10 - 20 м. линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) - все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам говорят: Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я - Мороз - Красный нос, - говорит один. - Я, Мороз - Синий нос, - говорит другой. - Кто из вас решится в путь - дороженьку пуститься?!

Дети дружно отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! - после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили - остаются стоять на месте.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным.

После двух пробежек из не пойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают.

В итоге игры отмечают ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы.

6. День и ночь

Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10 - 12 м.) дом.

Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например: «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду.

Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны.

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игры с прыжками. Прыжки - основное движение ациклического типа. При прыжках отсутствует повторение одинаковых действий, а весь процесс его выполнения составляет единое движение, в котором можно различить три фазы: подготовительную в виде размаха, приседания или разбега, основную - отталкивание и полет, заключительную - приземление. Во всех фазах требуется сложная координация движений, сочетание сильных, но кратковременных мышечных усилий с последующим снижением нагрузки. Во время прыжков физиологическая нагрузка связана не только с мышечной работой, но и со значительным воздействием на суставы и связки, нервную систему. Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться и двумя ногами, мягко приземляться. Наблюдения за действиями ребят в играх помогают учителю физкультуры определить толчковую ногу того или иного ученика, что важно для дальнейшего совершенствования в прыжках.

Игры с элементами прыжков связаны, как правило, со значительной нагрузкой на организм, активно воздействуют на все его функции.

7. Попрыгунчики - воробушки

Чертится круг диаметром 4 - 6 м. Выбирается водящий - кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие - воробушки - за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех - четырех воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных. Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.

8. Волк во рву

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50 - 70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий) остальные участники игры - козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех - четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина рва позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать в ров ногами. Козочки, нарушившие, это правило считаются пойманными. Коза не считается пойманной, если она осалена волком, ступившим за пределы рва.

9. Кто обгонит?

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки, которые берутся за руки. Это команды. Их задача по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Выигрывает команда, которая достигла границы первой. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую держать за голеностопный сустав. Один из вариантов предусматривает прыжки колоннами, при этом

ребята кладут руки друг другу на плечи. Команда может лишиться победы, если ее игроки оступались на вторую ногу или расцепили руки.

Игры с метаниями на дальность и цель. Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры, предлагаемые для изучения в младших классах, содержат все основные виды метаний - на дальность, в неподвижную и движущуюся цель. Метания с использованием малых и больших (легких) мячей укрепляют суставы и мышцы рук, развивают глазомер, совершенствуют координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом и особенно спортивными играми.

10. Попади в мяч

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по количеству, равному половине класса.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки, чтобы между ними было расстояние 18 - 20 м. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому теннисному мячу.

По сигналу учителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на том же уровне.

Когда игра освоена, можно метать мячи в два волейбольных мяча, и если мячей хватает, их раздают всем участникам. Обстрел волейбольных мячей начинается с двух сторон одновременно. Если один мяч закатился за линию, а второй еще в поле, то метание производится по оставшемуся мячу. Игра заканчивается когда в поле не останется волейбольных мячей.

Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

Продолжительность игры 8 - 10 минут

11. Охотники и утки

Играющие делятся на две команды, одна из которых - охотники - становятся по кругу (перед чертой), а вторая - утки - выходят в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг.

Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время. Правила игры запрещают, метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.