



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Лицей № 76»
№ 185-од от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

направление: «Спортивно – оздоровительная деятельность»

Классы: 2 – 3

Срок реализации: 2 год

Составитель: Цылёва Татьяна Вениаминовна, учитель начальных классов

2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 2 – 3 классов составлена с учетом требований:

1. Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 N 273 – ФЗ
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями).
3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76».
4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2021 – 2022 г.
5. Раздела «Внеурочная деятельность». Примерной программы Физическая культура В. И. Ляха. 1– 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4– е изд. – М.: Просвещение

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МБУ «Лицей № 76», образовательных потребностей и запросов обучающихся. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 2 – 3 классов разработана на основе раздела «Внеурочная деятельность» авторской программы курса «Физическая культура» В.И.Лях. Курс рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» направлена на развитие, формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, их приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни, содействие гармоническому развитию личности. В программе представлен игровой материал, способствующий углублению знаний, расширению и закреплению арсенала двигательных умений и навыков, ориентированный на достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, развивающий нравственные качества обучающихся и приобщающий младших школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Гражданско – патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно – нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережное отношение к физическому и психологическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальное представление о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

- **Мегапредметные результаты**

Познавательные:

базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;
- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения в связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные результаты:

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

Регулятивные результаты:

Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- основы истории развития игр в России;
- появление современных игр;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- классификацию подвижных игр;
- основы ведения здорового образа жизни.

Обучающийся будет уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- вести здоровый образ жизни;
- составлять комплекс ОРУ.

Обучающийся получит возможность научиться:

- основам реализации проектно – исследовательской деятельности;
- умению объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- пониманию необходимости ведения здорового образа жизни;
- умению рассчитывать физическую нагрузку на организм;
- умению проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Воспитательные результаты:

- воспитание потребности в ведении здорового образа жизни;
- необходимости наблюдения за физическим, психическим и эмоциональным состоянием организма;
- проявлению чувства сопереживания, искренности;
- необходимости взаимовыручке и взаимопомощи.

Содержание курса внеурочной деятельности
(с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Формы
Спортивно – оздоровительная деятельность	Упражнения, самостоятельная и групповая физическая активность, соревнования, эстафеты
Игровая деятельность	Подвижные игры, ролевые игры
Познавательная деятельность	Экскурсия, викторины, интеллектуальные игры, проекты
Социальное творчество	Практические занятия, библиотечные уроки, встречи со специалистами

2 класс

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики

Личная гигиена Понятие «личная гигиена». Правила личной гигиены. Нарушение осанки

Профилактика травматизма Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение) Правила по технике безопасности. Правила по технике безопасности. Закаливание.

Нарушение осанки Составление комплекса упражнений для укрепления осанки.

Раздел II. Старинные подвижные игры

Знакомство с понятием «подвижная игра», «правила игры». Виды старинных игр. Классификация игр по степени подвижности. Определение положительного влияния физических упражнений на организм. Бег: с изменением направления движения по указанию, коротким, средним и быстрым темпом, на короткую дистанцию, на скорость. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2– 3 препятствий по разметкам.

Прыжки: на одной ноге, двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Ловля, передача, броски и ведение мяча.

Игры малой подвижности: «Катание яиц», «Городки» «Пятнашки», «Чет – нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Камнепад», «Штандер», «Рыбки».

Игры средней подвижности: «Двенадцать палочек», «Чижик», «Волки и овцы», «Лапта», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Шаровки», «Горелки», «Бабки», «Казаки – разбойники».

Игры большой подвижности: «Пустое место», «Намотай ленту», «Без соли соль», «Догонялки на санках» Эстафета

3 класс

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики

Личная гигиена Понятие «личная гигиена». Правила личной гигиены. Нарушение осанки

Профилактика травматизма Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение) Правила по технике безопасности.

Нарушение осанки Составление комплекса упражнений для укрепления осанки.

Раздел II. Русские народные игры и забавы

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», «народная игра». Актёрское мастерство в подвижных играх. Влияние физических упражнений на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований, техники безопасности на занятиях. Метание игрового предмета с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Метание в цель. Ловля, передача, броски и ведение мяча. Бег: в разных направлениях, «змейкой». Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.

Игры малой подвижности: «Ворота», «Слон», «Волк во рву», «Лошади», «Река и ров», «Бредень», «Перетягивание воза».

Игры средней подвижности: «Щука», «Водяной», «Прыгуны», «Третий лишний»

«На золотом крыльце сидели...», «Козел», «Лягушки и цапля» «Птички и клетка», «Кандалы», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Заколдованный замок», «Два Мороза», «Жар – птица».

Игры большой подвижности: «Северный и южный ветер», «Али–Баба».

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>Раздел I. Основы здорового образа жизни (5 часов)</i>				
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
<i>Раздел II. Старинные подвижные игры (29 часов)</i>				
6	«Двенадцать палочек»	1		1

7	«Катание яиц»	1		1
8	«Чижик»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Пустое место»	1		1
11	«Городки»	1		1
12	«Пятнашки»	1		1
13	«Волки и овцы»	1		1
14	«Намотай ленту»	1		1
15	«Лапта»	1		1
16	«Без соли соль»	1		1
17	«Догонялки на санках»	1		1
18	«Серый волк»	1		1
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1
20	Профилактика травматизма	1	1	
21	Нарушение осанки	1		1
22	«Платок»	1		1
23	«Кто боится колдуна?»	1		1
24	«Чет–нечет»	1		1
25	«Лучники»	1		1
26	«Волк»	1		1
27	«Камнепад»	1		1
28	«Шаровки»	1		1
29	«Горелки»	1		1
30	«Штандер»	1		1
31	«Рыбки»	1		1
32	«Бабки»	1		1
33	«Казачьи – разбойники»	1		1
34	Итоговое занятие «Лестница успеха»	1		1
Итого		34	5	29

3 класс

№ п/п	Тема	Кол–во часов	Теория	Практика
<i>Раздел I. Основы здорового образа жизни (5 часов)</i>				
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
<i>Раздел II. Русские народные игры и забавы (29 часов)</i>				
6	“Щука”	1		1
7	“Водяной”	1		1
8	“Третий лишний»	1		1
9	“На золотом крыльце сидели...”	1		1
10	“Кандалы”	1		1
11	“Ворота”	1		1
12	“Слон”	1		1
13	“Козел”	1		1
14	«Лягушки и цапля»	1		1
15	«Волк во рву»	1		1
16	«Прыгуны»	1		1

17	«Лошади»	1		1
18	Профилактика травматизма	1	1	
19	«Птички и клетка»	1		1
20	«Северный и южный ветер»	1		1
21	«Бой петухов»	1		1
22	«Караси и щука»	1		1
23	«Лиса в курятнике»	1		1
24	«Река и ров»	1		1
25	«Горячая картошка»	1		1
26	«Заяц без логова»	1		1
27	«Подвижная цель»	1		1
28	Профилактика травматизма	1	1	
29	«Бредень»	1		1
30	«Заколдованный замок»	1		1
31	«Али – баба»	1		1
32	«Два Мороза»	1		1
33	"Жар – птица".	1		1
34	Итоговое занятие «Лестница успеха»	1		1
Итого		34	5	29

Игровой материал.

2 класс

Старинные подвижные игры.

Название игры: «Двенадцать палочек»

Описание игры: игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Название игры: «Катание яиц»

Описание игры: раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Название игры: «Чижик»

Описание игры: для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая – чижик, длинная – бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон – квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх – очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижика как можно дальше в поле – второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посередине биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Название игры: «Пустое место»

Описание игры: в этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого –нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

- водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;
- во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

- если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

Название игры: «Городки»

Описание игры: чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Название игры: «Пятнашки»

Описание игры: количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого –нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:

- новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал;
- если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

Название игры: «Волки и Овцы»

Описание игры: выбирают ведущего – «волка». Остальные игроки – «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» – догнать какую –нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

Название игры: «Намотай ленту»

Описание игры: для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

Название игры: «Лапта»

Описание игры: для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды – бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города – подающий, он всегда находится в городе. Его задача – подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться

обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбежавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом – поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто –нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры – борьба за город.

Название игры: «Без соли соль»

Описание игры: число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

Название игры: «Чет – нечет».

Описание игры: один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

Название игры: «Серый волк»

Описание игры: путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники – «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягоду,

По черную смородинку:

Батюшке в ставчик,

Матушке в рукавчик,

Серому волку –

Травки на лопату.

Дай бог умыться,

Дай бог убраться,

Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

Название игры: «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Описание игры: для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце – «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким – либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего – «рыбака», остальные игроки – «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2 – 3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока.

«Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

Название игры: «Платок»

Описание игры: все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обегать круг 3 раза. Если ведущий успевает обегать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

Название игры: «Кто боится колдуна?»

Описание игры: на земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте – города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди – в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» – и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

Название игры: «Догонялки на санках»

Описание игры: это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат – поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую – нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

Название игры «Лучники»

Описание игры: для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски – мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

Название игры: «Волк»

Описание игры: для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один – «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой – либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

Название игры: «Камнепад»

Описание игры: для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги.

За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

Название игры: «Шаровки»

Описание игры: две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шароку шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шароку, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

Название игры: «Горелки»

Описание игры: участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну. Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны. Задача игроков – вернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе спойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

Название игры: «Штандер»

Описание игры: водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

Название игры: «Рыбки»

Описание игры: игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранив свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

Название игры: «Бабки»

Описание игры: старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку. В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

Название игры: «Казак – разбойник»

Описание игры: играющие разбиваются на команды, одна из которых – казак, а другая – разбойник. Разбойник разбегается прятаться, а казак находит и отмечает место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.

Казак выходит на поиск и ловит разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.

Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру.

Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казак и разбойник могут поменяться ролями.

3 класс

Русские народные игры и забавы

Название игры: “Щука”

Описание игры: вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они сальют следующего, последний осаленный игрок становится водящим.

Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

Название игры: “Водяной”

Описание игры: все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами: “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

Название игры: “Третий лишний”

Описание игры: игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед

одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

Название игры: “На золотом крыльце сидели...”

Описание игры: водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами. Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Название игры: “Кандалы”

Описание игры: игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скваны. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь. (Сокращенный вариант игры “Бояре”)

Название игры: “Ворота”

Описание игры: вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

Название игры: «Слон»

Описание игры: играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

Название игры: “Козел”

Описание игры: игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел _козёл_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

Название игры: «Лягушки и цапля»

Описание игры: границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 – 3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

Название игры: «Волк во рву»

Описание игры: поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий – волк. Остальные играющие – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На

противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 – 3 пробежек выбирается или назначается другой водящий. Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногой.

Название игры: «Прыгуны»

Описание игры: на землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,
Вот так, вот так, и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок – скок, скок – скок,
Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Название игры: «Лошади»

Описание игры: на конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх – воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15 – 18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Название игры: «Птички и клетка»

Описание игры: дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1 – 3 «птички». Затем дети меняются ролями.

Название игры: «Северный и южный ветер»

Описание игры: выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по

площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую – либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2 – 3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

Название игры: «Бой петухов»

Описание игры: играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Название игры: «Караси и щука»

Описание игры: одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» – приседают за кем – нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2 – 3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Название игры: «Лиса в курятнике»

Описание игры: гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегает «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3 – 5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4 – 5 раз

Название игры: «Река и ров»

Описание игры: дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» – идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» – перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

Название игры: «Горячая картошка»

Описание игры: количество игроков: не менее трех детей становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

Название игры: «Заяц без логова»

Описание игры: количество игроков: любое. Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это – логово зайца. Выбираются двое водящих – заяц и охотник. Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в логово,

т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

Название игры: «Подвижная цель»

Описание игры: дети образуют большой круг, расположившись в 2 – 3 шагах друг от друга. Перед их ногами можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

Название игры: «Бредень»

Описание игры: играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует «бредень» и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников «рыбу». Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая «рыбы» больше. «Рыба» считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Название игры: «Заколдованный замок»

Описание игры: играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда – помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота – двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке. Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача – незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

Название игры: «Али–баба»

Описание игры: 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:

– Пятого, десятого, Сашу нам сюда!

Название игры: «Два Мороза»

Описание игры: перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

– Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

– Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

Название игры: «Жар–птица»

Описание игры: участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар–птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар–птицу друг другу так, чтобы ее не

смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Название игры: «Перетягивание воза»

Описание игры: участвуют 2 команды по 4–8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.