***Элективный курс***

**« Эти старые забытые игры»**

**Рабочая программа по физической культуре**

**(внеклассная работа ФГОС)**

**для учащихся 2-х классов**

**(34часа)**

Составила: Пилюгина Г.А. –

учитель физической культуры

**2014г**

**Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся детям и их здоровью.  Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

На современном этапе ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих национальную культуру России и физической подготовке их предков.

Для преодоления этого недостатка предлагается программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Эти старые забытые игры**».

В основе данной программы лежит использование русских народных игр и развлечений в физкультурном образовании младших школьников, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Эти старые забытые игры**» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является   программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Эти старые забытые игры** » может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью  воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. И спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Эти старые забытые игры**» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

 возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

 вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;

 содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

 создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

***1.***     ***Формирование:***

 представлений о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

 навыков конструктивного общения;

***2.***     ***Обучение:***

 осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

 правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Эти старые забытые игры**» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению учеником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ ученика начальной школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. Следовательно, ученик начальной школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность. Применять знания на практике. Быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным. Чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

 становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

 формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

 духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

 укрепление физического и духовного здоровья обучающихся детей.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Эти старые забытые игры» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению   «**Эти старые забытые игры**» предназначена для обучающихся 2 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Занятия проводит учитель физической культуры. Организация образовательного процесса предполагает  использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Эти старые забытые игры**» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

Программа **«Эти старые забытые игры»** для детей второго класса рассчитана на 34часа.

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты освоения обучающимися**  **программы внеурочной деятельности**    В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.  Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:   личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;   метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);   предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.  Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Эти старые забытые игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):  ***1.***    ***Регулятивные УУД:***   ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.   ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.   Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.   Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.   Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.   Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).  ***2. Познавательные УУД:***   Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).   Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.   Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.   Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).   Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.  ***3. Коммуникативные УУД****:*   Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).   ***Слушать***и***понимать*** речь других.   Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).   Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.   Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков). |

**Содержание программы.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Эти старые забытые игры» включаетв себя игры: ***отражающие отношение человека к природе****.* Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры ***воспитывают доброе отношение к окружающему*** ***миру***.

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

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

С историческим наследием, с бытом русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков: «Ворота», «Заря», «Охотники и утки», «Птицелов», «Шишки, желуди, орехи », «Удочка», «На помеле».

Так же знакомит с ***играми сверстников*** ***прошлых столетий***. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. Возможность помериться силой и ловкостью появляется у учащихся при изучении правил игр:

«Горелки», «Ловушка с бубликами», «Ловишка на хопах», «Вытолкни за круг», «Снайперы», «Цепи кованы, раскуйтесь», «Тяни в круг», «Мы – весёлые ребята», «Обгони мяч», «Жмурки», «Космонавты», «Передай мяч», «Попади в след», «Круговой обстрел», «Займи домик», «Челнок», «Зеркало», «Карусель», «Четыре мяча», «Переправа», «Обгони мяч», «Догони мяч», «Ведение мяча», «Третий – лишний», «Тары – бары», «Атомы и молекулы», «Перетягушки », «Котел»,

**Тема №1**

Игры, направленные на развитие двигательных качеств: гибкости

«Море волнуется раз…», «Белки на дереве».

**Игра «Море волнуется раз...»**

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

**Игра «Белки на дереве»**

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

**Тема №2**

Игры, направленные на развитие двигательных качеств: ловкости.

«Жмурки», «Удочка».

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

- Кот, кот, на чем стоишь?- На квашне.- Что в квашне?- Квас.- Лови мышей, а не нас!  
После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманный меняется ролями с водящим.

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

**Игра «Удочка»**

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

**Тема №3**

Игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты движений.

«Пчелка и ласточка», «Космонавты».

**Игра «Пчёлки и ласточка»**

Играющие – пчёлы – летают по поляне и напевают:

Пчёлки летают,

Медок собирают!

Зум,зум,зум!

Зум, зум, зум!

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

**Правила игры.** Пчёлам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

**Игра «Космонавты»**

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

**Тема №4**

Игры на развитие двигательных качеств: выносливости.

«Передай мяч», «Вытолкни за круг».

**Игра «Передай мяч!»**

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

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

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

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

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

**Игра «Вытолкни за круг»**

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

**Тема №5**

Игры с элементами народной борьбы.

«Зайцы и морковь», «Атомы, молекулы»

**Игра «Зайцы и морковь»**

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

**Игра «Атомы и молекулы»**

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются "атомами". В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать "молекулу", т.е. схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: "Реакция идет по три", то сцепляются 3 игрока и т.д. Сигналом к тому, чтобы молекулы вновь распались на отдельные атомы, служат команды ведущего: "Реакция окончена". Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команды:4 "Реакция идет по одному".

**Тема №6**

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

«Мы – весёлые ребята», «Обгони мяч»

**Игра «Мы – веселые ребята»**

Играющие располагаются на одной стороне зала. Двое водящих – в центре. Участники дружно произносят: «Мы весёлые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!» После этих слов участники перебегают на другую сторону спортзала, а водящие стараются их осалить. После того как все играющие окажутся за линией, игра останавливается, ведущий подсчитывает количество пойманных. Игра повторяется, после 2-3 перебежек назначаются другие водящие.

**Игра «Обгони мяч»**

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

**Тема №7**

Игры на развитие координации движений

«У медведя во бору», «Тяни в круг»

**Игра «У медведя во бору»**

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

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

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

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

**Игра «Тяни в круг»**

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

**Тема №8**

Игры - эстафеты с предметами

«Водяной», «Волк и дети»

**Игра «Водяной»**

[*Водяной*](http://usveter.narod.ru/kikimora.html) *(водящий)* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

*Дедушка водяной,  
Что сидишь ты под водой?  
Выгляни на чуточку,  
На одну минуточку.*

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

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

**Игра «Волк и дети»**

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

Беру, беру ягодку,

Чёрную смородинку,

Батюшке в стаканчик,

Серому волку

Травы на лопату.

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

**Тема №9**

Игры с элементами баскетбола.

«Попади в след», «Круговой обстрел»

**Игра «Попади в след»**

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

**Игра «Круговой обстрел»**

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

**Тема №10**

Игры с прыжками через препятствия

«Козлик», «Займи домик»

**Игра «Козлик»**

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

Заскочил козлик в огород, в огород,

Потоптал козлик лук-чеснок, лук-чеснок.

Схватим козлика за рога, за рога,

Поведём козлика во торга, во торга.

Продадим за три рубля, за три рубля,

Купим пряников три узла, три узла!

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

Со словами: Козлик на плетень скакал, скакал,

Козлик рожки сломал, сломал!

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

**Игра «Займи домик»**

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

**Тема №11**

Игры с преодолением препятствий

«Челнок», «Заяц без логова»

**Игра «Челнок»**

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

Челнок бежит,

Земля дрожит,

Шьёт - пошивает,

Далее посылает!

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

**Игра «Заяц без логова»**

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

**Тема №12**

Игры на развитие скоростно – силовых качеств

# «Льдинка, снежинка, сосулька», «Белые медведи»

**Игра «Белые медведи»**

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

**Игра «Льдинка, снежинка, сосулька»**

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

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

**Тема №13**

Игры – эстафеты на коньках и лыжах, направленные на развитие двигательных качеств **Игровой городок: «На помеле», «Ворота»**

**Игра «На помеле»**

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

**Игра « Ворота»**

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

**Тема №14**

Игры – эстафеты на санках, на развитие силы и быстроты

# Санный городок: «Черепашка», «Санные перетягушки».

**Игра «Черепашка»**

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

**Игра «Санные перетягушки»**

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

**Тема №15**

Игры на развитие точности при забивании мячей в цель клюшкой.

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

**Игра «Котел»**

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

# Игра «Мячом по булаве»

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

**Тема №16**

Игры – конкурсы на лыжах, направленные на развитие координационных способностей

«Попрыгунчики», «Проскользни дальше»

**Игра «Попрыгунчики»**

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

**Игра – конкурс «Проскользни дальше»**

Участник после разгона должен проскользить на одной лыже как можно дальше; или отталкиваясь палками, на санках, лежа на животе.

**Тема №17**

Игры на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость

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

**Игра «На одной лыже»**

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

**Игра « Лыжная упряжка»**

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

**Тема №18**

Игры на развитие техники метания в цель

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

**Игра: «Снайперы»**

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

# Игра «Охота на тигра»

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

**Тема №19**

Игры, направлены на развитие координационных способностей

Зимние забавы: **игры на лыжах на склоне горы**

**Тема №20**

Игры с преодолением препятствий

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

**Тема №21**

Игры на развитие теоретических знаний о спорте

# Конкурсы – знатоков: «Заморочки из бочки»

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

**Тема №22**

Игры с бросками, передачей и ловлей мяча.

«Охотники и утки», «Четыре мяча»

**Игра «Охотники и утки»**

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

**Игра «Четыре мяча»**

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

**Тема №23**

Игры с бегом.

«Хитрая лиса», «Цепи кованы, раскуйтесь»

**Игра «Хитрая лиса»**

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

**Игра «Цепи кованы, раскуйтесь»**

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

**Тема №24**

Игры с обручем. «Переправа», «Гнёздышко»

**Игра «Переправа»**

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

**Игра «Гнёздышко»**

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

**Тема №25**

Игры, направленные на воспитание коллективизма, смелости,

решительности, целеустремленности.

«Зайчики» и игры по желанию учащихся

**Игра «Зайчики»**

Из числа играющих, по взаимному согласию, один выходит из ряда и начинает считать остальных таким образом: «Раз, два, три, четыре, пять; вышел зайчик погулять; вдруг охотник выбегает, прямо в зайчика стреляет: пиф-паф! Ой-ой-ой! Умирает зайчик мой!» При счёте тот, на кого падает последнее слово присказки, делается маткой зайчиков. После выбора матки счёт снова повторяется, и тот из играющих, на которого падет последнее слово присказки, делается собакой; остальные же играющие принимают на себя роль зайчат. После выбора матки и собаки, последние удаляются от зайчиков, а зайчики разбегаются во все стороны. По знаку матки, собака начинает ловить как её, так и зайчат. Тот из зайчиков, которого поймает собака, делается помощником её и, в свою очередь, начинает ловить вместе с ней зайчиков. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока зайчики не будут пойманы и сделаны помощниками собаки.

**Тема №26**

Игры с элементами гимнастики

«Заря», «Поймай хвост дракона»

**Игра «Заря»**

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

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые –

За водой пошла!

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

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

**Игра «Поймай хвост дракона»**

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

**Тема №27**

Игры на развитие смекалки и умения помогать друг другу.

«Горелки», «Ловишка с бубликами»

**Игра «Горелки»**

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

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой поодоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звёзды горят, Журавли кричат:

-Гу-гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

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

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

**Игра «Ловишка с бубликами»**

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

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

**Тема №28**

Игры, воспитывающие у детей взаимопомощь

«Салки «Дай руку», «Золотой гусь»

**Игра «Салки «Дай руку»**

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

**Игра « Салки «Золотой гусь»**

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

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

**Тема №29**

Игры, направленные на обучение бегу по повороту

«Тары - бары», «Карусель»

**Игра «Тары-бары»**

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

**Игра «Карусель»**

Самый опытный встает в центре круга и закладывает руки за спину( или ставит на пояс). Остальные дети разбиваются на две группы. Взявшись за руки, они выстраиваются в шеренге с одной и с другой стороны ведущего, лицом в противоположные стороны. Дети, которые стоят рядом с ведущим, берут его под руки, а остальные берут друг друга под руки(оставаясь в шеренгах). После этого обе шеренги постепенно, как карусель, начинают круговое движение. Для начинающих игроков карусель двигается медленнее, подстраиваясь под темп их езды. Можно сразу обратить внимание детей, что если им удастся правильно удержать шеренги, то карусель со стороны, да и вблизи тоже будет выглядеть очень симпатично.

**Тема №30**

Игры с элементами легкой атлетики:

«Птицелов», « Погоня за мячом»

**Игра «Птицелов»**

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

*В лесу, во лесочке,*

*На зеленом дубочке*.

*Птички весело поют,*

*Ай! Птицелов идет!*

*Он в неволю нас возьмет,*

*Птицы, улетайте!*

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

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

**Игра «Погоня за мячом»**

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

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

**Тема №31**

Игры с элементами метания мяча в цель

«Защитник», «Защита укрепления»

**Игра «Защитник»**

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

**Игра «Защита укрепления»**

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

**Тема №32**

Игры, которые воспитывают у детей взаимопомощь.

«Ловишка с хвостиком», «Коты»

**Игра «Ловишка с хвостиком»**

Сначала выбирается водящий – ловишка. Ему сзади, под резинку штанов, подсовывается «хвостик» (длинная ленточка или веревочка). Игра идет как обычный «Ловишка», но когда кого – нибудь осалят, его можно спасти, для этого надо выдернуть хвостик у ловишки. Если это удается, то все пойманные возвращаются в игру. У ловишки есть две попытки, если он дважды теряет хвост, то выбирается новый ловишка. Если выхватывание хвостика и осаливание игрока происходит одновременно, то это идет в пользу ловишки, и игрок считается пойманным. Эта игра воспитывает у детей взаимопомощь: поймали игрока – постарайся его спасти – выхвати хвостик.

**Игра «Коты»**

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

-Кружатся журавли?

-Кружатся.

-Кружимся и мы.

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

**Тема №33**

Игры с элементами баскетбола: передачи мяча.

«Пятнашки и мяч », « Летучий мяч»

**Игра «Пятнашки и мяч»**

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

**Игра «Летучий мяч»**

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

**Тема №34**

Игры с бегом.

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

**Игра «Шишки, желуди, орехи»**

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

**Игра «Третий лишний»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Количество часов | | |
| Общее | занятия в аудитории | занятия вне аудитории |
| 1 | Игры, направленные на развитие двигательных качеств: гибкости | 1 | Игры: «Море волнуется раз…», «Белки на дереве» |  |
| 2 | Игры, направленные на развитие двигательных качеств: ловкости, | 1 |  | Игры: «Жмурки»,  «Удочка» |
| 3 | Игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты движений | 1 |  | Игры: «Пчелка и ласточка»,  «Космонавты» |
| 4 | Игры на развитие двигательных качеств: выносливости | 1 |  | Игры: «Передай мяч»,  «Вытолкни за круг» |
| 5 | Игры с элементами народной борьбы | 1 |  | Игры: «Зайцы и морковь»,  «Атомы, молекулы» |
| 6 | Игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Игры: «Мы – весёлые ребята», «Обгони мяч» |  |
| 7 | Игры на развитие координации движений | 1 | Игры: « У медведя во бору», «Тяни в круг» |  |
| 8 | Игры - эстафеты с предметами | 1 |  | Игры: «Водяной»,  «Волк и дети» |
| 9 | Игры с элементами баскетбола. | 1 | Игры: «Попади в след», «Круговой обстрел» |  |
| 10 | Игры с прыжками через препятствия | 1 |  | Игры: «Козлик»,  «Займи домик» |
| 11 | Игры с преодолением препятствий | 1 |  | Игры: «Челнок»,  «Заяц без логова» |
| 12 | Игры на развитие скоростно – силовых качеств | 1 |  | Игры: «Льдинка, снежинка, сосулька», «Белые медведи» |
| 13 | Игры – эстафеты на лыжах на развитие двигательных качеств | 1 |  | Игровой городок: «На помеле», «Ворота» |
| 14 | Игры – эстафеты на санках, на развитие силы и быстроты | 1 |  | Санный городок: «Черепашка», «Санные перетягушки» |
| 15 | Игры на развитие точности при забивании мячей в цель клюшкой. | 1 |  | Хоккейный городок: «Котел», «Мячом по булаве» |

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Игры – конкурсы на лыжах, направленные на развитие координационных способностей | 1 |  | Игры: «Попрыгун-чики», Проскользи дальше» |
| 17 | Игры на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость | 1 |  | Лыжный городок: «На одной лыже», «Лыжная упряжка» |
| 18 | Игры на развитие техники метания в цель | 1 |  | Аттракционные игры: «Снайперы», «Охота на тигра» |
| 19 | Игры на лыжах на склоне горы, направлены на развитие координационных способностей | 1 |  | Зимние забавы: игры на склоне горы |
| 20 | Игры с преодолением препятствий | 1 | Полоса препятствий |  |
| 21 | Игры на развитие теоретических знаний о спорте | 1 | Конкурсы – знатоков: «Заморочки из бочки» |  |
| 22 | Игры с бросками, передачей и ловлей мяча. | 1 | Игры: «Охотники и утки», «Четыре мяча» |  |
| 23 | Игры с бегом. | 1 | Игра «Хитрая лиса», «Цепи кованы, раскуйтесь» |  |
| 24 | Игры с обручем | 1 | Игры: «Переправа», «Гнёздышко» |  |
| 25 | Игры, направленные на воспитание коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности. | 1 |  | Игры: «Зайчики»  Игры по выбору учащихся |
| 26 | Игры с элементами гимнастики | 1 |  | Игры: «Заря»,  «Поймай хвост дракона» |
| 27 | Игры на развитие смекалки и умения помогать друг другу. | 1 |  | Игры: «Горелки», «Ловишка с бубликами» |
| 28 | Игры, воспитывающие у детей взаимопомощь | 1 |  | Игры: «Салки «Дай руку», «Золотой гусь» |
| 29 | Игры, направленные на обучение бегу по повороту | 1 |  | Игры: «Тары - бары», «Карусель» |
| 30 | Игры с элементами легкой атлетики: | 1 |  | Игры: «Птицелов»,  «Обгони мяч» |
| 31 | Игры с элементами метания мяча в цель | 1 |  | Игры: «Защитник», «Защита укрепления» |
| 32 | Игры, которые воспитывают у детей взаимопомощь | 1 |  | Игры: «Ловишка с хвостиком», «Коты» |
| 33 | Игры с элементами баскетбола: передачи мяча. | 1 |  | Игры: «Пятнашки и мяч », « Летучий мяч» |
| 34 | Игры с бегом. | 1 |  | Иры: «Шишки, желуди, орехи»,« Третий лишний» |
|  | Всего: | 34 |  |  |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:**

1. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт: методическое пособие/ Богданов В.П. /1990 г. /;

2.Детские игры. Преимущественно русские/ Е. А. Покровский /Москва, Терра, Книжная лавка – РТР, 1997г.

3. Детский праздник/ А. А. Савина Санкт-Петербург, 1997г.

4.Газета «Спорт в школе»/2005-2008г.

5.Журнал «Физкультура в школе» (1997-2005).

6. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.)

7. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова/ СПб,1998г

8. Младшие школьники после уроков: 750 развивающих и подвижных игр/

И. Ковалько /Москва, Эксмо, 2007г.

9. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для

учащихся 1– 9-х классов общеобразовательных школ Курганской области / Под ред. Л.З.Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган. 2004;

10. Нетрадиционные праздники в школе. Шмаков С..- /Новая школа/, Москва,

1997;

11. Нетрадиционные виды гимнастик/Смолевский В.М., Ивлиев Б.К/ 1992 г

12. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников/

Л.А.Смирнова/ Москва, «Владос», 2003г.

13. Подвижные игры/ Л.Н. Яровая /Москва, ВАКО, 2005г.

14. Подвижные игры: 1-4 классы/ А. Ю. Патрикеев/ Москва, ВАКО, 2007г.

15. И.П. Волчок «Подвижные игры младших школьников/ И.П. Волчок/ Мн., 1998г.

16. Русские народные игр/ Панкеев И./- Москва,1998;

17. Русские игры для всех возрастов/ Н. Будур, И. Панкеев /Москва, Терра

Книжный клуб,1999г.

18. 300 подвижных игр для младших школьников/ Л.П. Фатеева/Ярославль, 1998г

19.Уроки физкультуры в начальной школе. 1-4 классы/ Пособие для учителя

физкультуры/ Г. Ю. Фокин/ Москва, «Школьная Пресса», 2003г.

20. Формирование здорового образа жизни российских подростков.

Учебно-методическое пособие. Барканов С.В. /Владос, 2001 г. /;

21. Физическая культура и здоровый образ жизни, Виноградов П.А. 1991г.;