

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы №122
г.о. Самара
Приказ № 35 от 30.08.2017 г.



Сутяева А.И./

«Проверено»
Заместителем директора
«_29_»_08_2017 г.

Зубкова Е.А.

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 1
«_28_»_08_2017 г.

Зубкова Е.А.

Рабочая программа

Название курса: Динамическая пауза

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1

Уровень общего образования: начальный общий

Срок реализации программы, учебный год: 1 год

Количество часов по учебному плану всего: 66 часов в год; в неделю: 2 часа.

Рабочая программа составлена на основе: Примерных программ внеурочной деятельности начального и основного образования, Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор -М.: Просвещение 2013

Рабочую программу составили учителя начальных классов

Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы: обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья младших школьников, способствующей познавательному и эмоциональному развитию детей, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

- пробуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью);
- формировать установки на использование здорового питания;
- развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом; (использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей);
- научить следовать рекомендуемому врачами режиму дня;
- формировать знания о негативных факторах риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формировать потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены, становления навыков противостояния вредным привычкам.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни содержит раздел об организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Один из пунктов физкультурно-оздоровительной работы в школе включает в себя проведение динамических пауз в начальных классах.

Общая характеристика курса

В качестве активного отдыха и с целью снижения утомляемости, возникающей в результате учебной деятельности учащихся, проводится динамическая пауза.

Динамические паузы включаются в расписание учебных занятий, проводятся учителем после второго урока, их длительность - не менее 35 минут. Чаще всего динамические паузы проходят на свежем воздухе, если не позволяют погодные условия - в спортивном зале.

Динамические паузы выполняют следующие функции:

Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;

Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества

Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их

Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы

Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний

Лечебную – способствовать выздоровлению.

Программа полностью построена на подвижных играх и различных игровых упражнениях, соответствующих возрастным особенностям первоклассников и особенностям построения учебного процесса в 1 классе.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, а также быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

Подвижные игры с небольшими предметами развивают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей младшего школьного возраста.

Не менее важно и воспитательное значение подвижных игр. Во время подвижных игр осуществляется воспитание таких физических качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость.

Очень велико значение подвижных игр для нравственного воспитания ребенка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности детей в коллективе.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнить его. В силу этого игры способствуют самопознанию. Конкретные взаимоотношения между играющими определяют не только общий характер соревновательной борьбы, взаимного сотрудничества, психологической слаженности, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту некоторых переживаний.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Содержание курса

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Подвижные игры: Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

На материале гимнастики с основами акробатики: «Карлики-великаны», «Запрещенное движение», «Как тебя зовут?» «Тяни-толкай», «Небо, земля, вода». и т.д.

На материале лёгкой атлетики: «Два Мороза», «Кошки-мышки», «Стоп», «Воробьи-вороны», «Море волнуется», «Пустое место», «Заяц без логова», «К своим флажкам».

На материале лыжной подготовки: «Золотые ворота», «Туннель». и т.д.

На материале спортивных игр: «Класс, смирно!», «Попади в цель», «Мяч сквозь обруч», «Эстафета с мячами» и т.д.

Национальные игры: «Ежик и мыши» Белорусская народная игра, «День и ночь» Азербайджанская народная игра, «Продаем горшки» Татарская народная игра, «Колдун (Чаклун)» Украинская народная игра, «У медведя во бору» Русская народная игра, «Совушка». Русская народная игра, «Попрыгунчики -воробушки» Русская народная игра.

Планируемы результаты изучения курса

К концу 1 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;

- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;

- понимания значения занятий для укрепления здоровья;

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях;

- рассказывать об истории возникновения народных игр;

- называть основные способы передвижения человека;

- определять подбор одежды и инвентаря для занятий;

- называть основные физические качества человека;

- определять подвижные и спортивные игры;

- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед;

- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

- различать подвижные и спортивные игры;

- играть в подвижные игры на воздухе.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);

- следовать инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;

- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- использовать подвижные игры во время прогулки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятого;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Актовый зал
- Спортивная площадка
- Скакалки
- Мячи

- Гимнастические скамейки

Литература

- 1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//
- В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
- 2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
- 3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
- 4. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.

Учебно - тематическое планирование

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!"	1 Урок изучения и первичного закрепления знаний.	Выполнять правила поведения на занятиях. Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Развитие внимания и скорости реакции.	Определять значение двигательной активности на здоровье человека. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Следовать инструкциям учителя.	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	Положительное отношение к занятиям двигательной активности.
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	1 Урок изучения и	Определять подбор одежды и инвентаря для занятий. Со-	Определять значение двигательной активности на здоровье челове-	Следовать инструкциям учителя; вносить кор-	Использовать речь для регуляции своего действия, и дей-	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброже-

	игра «Светофор».	первично-го закрепления знаний.	блюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие координационных способностей.	ка. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	рективы в свою работу	ствий партнера. Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	лательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
3-4	Игры с прыжками. «Попрыгунчики-воробушки». Русская народная игра. Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	2 Урок закрепления новых знаний и выработки умений	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Рассказывать об истории возникновения народных игр.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Адекватно воспринимать оценку учителя. Анализировать собственную работу.	Использовать речь для регуляции своего действия. Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм.	Положительное отношение к занятиям двигательной активности.
5-6	Игры с бегом: "Два мороза". Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!"	2 Урок закрепления новых знаний и выработки умений	Играть в подвижные игры на воздухе. Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности. Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Положительное отношение к занятиям двигательной активности. Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.
7	Игры с бегом. «Пустое место».	1 Урок изу-	Называть основные способы передви-	Выбирать наиболее эффективные способы ре-	Принимать и со-	Договариваться об-	Понимание нрав-

	Игра «Кошки-мышки»	чения ижения человека. Ор-первично-го закрепления зна-ний.	жения человека. Ор-ганизовывать места-занятий подвижны-ми играми на от-крытом воздухе.	шения задач в зависимо-сти от конкретных усло-вий.	задачу. Адекватно-воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников.	ствий при работе в паре (кто первый, кто второй).	дения. Адекватное восприятие содержа-тельной оценки своей работы учителем.
8-9	Игра со скакалкой. «Удочка». Игры с бегом. «Пустое место».	2 Урок изу-чения ижения человека. Ра-первично-го закрепления зна-ний.	Называть основные способы передви-жения человека. Ра-витие выносливости и координации дви-жений.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя ло-гичные рассуждения, включающие установ-ление причинно-следственных связей.	Принимать и со-хранять учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников.	Договариваться об очерёдности дей-ствий при работе в паре (кто первый, кто второй).	Понимание нрав-ственных норм пове-дения. Адекватное восприятие содержа-тельной оценки своей работы учителем.
10-11	Игра с элементами ОРУ: «Карлики-великаны». Игры с бегом: "Два моруза".	2 Комбини-рованный урок	Развитие внимания, выносливости, уме-ния бегать быстро, легко изменяя ско-рость и направление движений. Соблю-дать правила пове-дения и предупре-ждения травматизма во время игровой деятельности.	Различать, группировать подвижные и спортивные игры.	Контролировать свои действия в процессе игр.	Использовать речь для регуляции свое-го действия, и дей-ствий партнера. Задавать вопросы для уточнения тех-ники упражнений или правил игры.	Уважение к чувствам и настроениям друго-го человека, доброже-лательное отношение к людям через ко-мандные упражнения и подвижные игры.
12	Игра с бегом «К своим флажкам».	1 Урок изу-чения ипервично-го закрепления зна-ний	Развивать умение ориентироваться в пространстве, взаи-модействовать в коллективе. Назы-вать основные спо-собы передвижения человека, опреде-лять подбор одежды и инвентаря для за-нятий;	Определять значение двигательной активности на здоровье человека. Ориентироваться в раз-нообразии подготови-тельных упражнений для разных видов физкуль-турно-оздоровительной деятельности.	Следовать ин-струкциям учите-ля; вносить кор-рективы в свою работу.	Ориентироваться на партнера по общению, слу-шать собеседника, договариваться, находить общее решение.	Положительное отно-шение к занятиям дви-гательной активности. Понимание значения занятий для укрепле-ния здоровья.
13	Игра «Зоопарк».	1	Развивать внимание,	Технически правильно	Принимать и со-	Выражать соб-	Уважение к чувствам

	Игра с бегом «К своим флажкам».	Урок комплексного использования знаний	наблюдательность. Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека	выполнять двигательные действия. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	хранить учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников	ственное эмоциональное отношение к подвижным играм, рассказывать о влиянии спорта на организм человека	и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
14-15	Игра «Поймай и угадай». Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	2 Урок комплексного использования знаний	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развивать внимание, наблюдательность.	Различать, группировать подвижные и спортивные игры. Определять значение двигательной активности на здоровье человека.	Контролировать свои действия в процессе игры. Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности. Договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности	Понимание значения занятий для укрепления здоровья. Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.
16-17	Эстафеты с мячами. Игра с элементами ОРУ: «Карлики-великаны».	2 Урок закреплений новых знаний и выработки умений	Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Различать, группировать подвижные и спортивные игры. Определять значение двигательной активности на здоровье человека.	Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников	Договариваться об очередности действий при работе в паре (кто первый, кто второй). Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
18	Игра с бегом. «День и ночь» Азербайджанская народная игра.	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Развитие быстроты реакции на звуковые сигналы. Рассказывать об истоках возникновения народных игр.	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя). Понимать цель выполняемых действий.	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Задавать вопросы для уточнения техник упражнений или правил игры.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.

19	Игра с мячом «Стоп».	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Называть основные способы передвижения человека. Развитие выносливости и координации движений.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включая установление причинно-следственных связей.	Контролировать свои действия в процессе игры. Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	Понимание нравственных норм поведения. Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.
20	Игра с элементами ОРУ «Туннель».	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Определять подвижные и спортивные игры. Называть основные физические качества человека. Рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	Определять значение двигательной активности на здоровье человека. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств. Использовать подвижные игры во время прогулки.	Контролировать действия партнера. Договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности.	Понимание нравственных норм поведения. Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.
21	«Липкие пеньки». Башкирская народная игра. Игра со скакалкой. «Удочка».	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений. Рассказывать об истории возникновения народных игр.	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Контролировать свои действия в процессе игры. Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности. Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Понимание значения занятий для укрепления здоровья. Уважительное отношение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
22	«Липкие пеньки». Башкирская народная игра. Игра с бегом. «День и ночь» Азербайджанская народная игра.	1 Урок закреплени новых знаний и выработки умений	Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений. Рассказывать об истории возникновения	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в процессе игры. Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности. Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Понимание значения занятий для укрепления здоровья. Уважительное отношение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через команд-

			народных игр.				ные упражнения и подвижные игры.
23	Игра с бегом «Кот и мыши».	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Называть основные способы передвижения человека. Развитие выносливости и координации движений.	Определять значение двигательной активности на здоровье человека. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Контролировать свои действия в процессе игр. Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Задавать вопросы для уточнения техник упражнений или правил игры	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
24	Игра с бегом «Лес, болото, озеро»	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Развивать внимание, наблюдательность. Развитие быстроты реакции на звуковые сигналы. Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств. Использовать подвижные игры во время прогулки.	Договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности. Следить за действиями других участников в групповой или игровой деятельности	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
25	Игра с бегом «Салки»	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Использовать подвижные игры во время прогулки.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности	Познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр.
26	Игра с прыжками «Берег, река»	1 Урок изучения	Выполнять прыжки на одной и двух но-	Определять значение двигательной активности на	Принимать и сохранять учебную	Следить за действиями других участ-	Формирование установки на здоровый и

		чения играх на месте и здоровьем человека, техни-задачу. первично-продвижением впе-чески правильно выпол-ников в процессе го закреп-ред. Выполнять нять двигательные дей-групповой или иг-безопасный образ ления зна-правила поведения ствия. ний на занятиях.					
27	Игра «Заяц без лова»	1 Урок изучения и первичного закрепления знаний	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ориентирование в пространстве. Развивать внимание, наблюдательность. Играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности партнера по общению, слушать собеседника, договариваться, находить общее решение.	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
28	Игра «Рыбачок»	1 Урок изучения и первичного закрепления знаний	Развивать внимание, наблюдательность. Играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр.	Различать, группировать подвижные и спортивные игры. Определять значение двигательной активности на здоровье человека.	Использовать подвижные игры во время прогулки. Контролировать свои действия в процессе игр.	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры	Познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр.
29	«Ежик и мыши» Белорусская народная игра	1 Урок изучения и первичного закрепления знаний	Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя. Рассказывать об истории возникновения народных игр	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбрать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в процессе игр. Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.
30	Игра с бегом «Воробы и вороны»	1 Урок изучения и первичного закрепления знаний	Развитие быстроты реакции на слуховые сигналы. Соблюдать правила поведения и предупредительности	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Использовать подвижные игры во время прогулки.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через ко-

		ления знаний	преждевения травматизма во время игровой деятельности				мандные упражнения и подвижные игры.
31	Игра с бегом. «День и ночь» Азербайджанская народная игра.	1 Урок комплексного использования знаний	Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя. Рассказывать об истории возникновения народных игр	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбрать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в процессе игр. Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности	Познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр.
32	Игра с прыжками «Берег, река»	1 Урок комплексного использования знаний	Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Выполнять правила поведения на занятиях.	Определять значение двигательной активности на здоровье человека, технически правильно выполнять двигательные действия.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.
33-34	«Продаем горшки» Татарская народная игра.	2 Урок изучения первичного закрепления знаний	Рассказывать об истории возникновения народных игр.	Различать, группировать подвижные и спортивные игры. Определять значение двигательной активности на здоровье человека.	Использовать подвижные игры во время прогулки.	Договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
35	Игра «Тяни-толкай»	1 Урок изучения первичного закрепления знаний	Развитие внимания, выносливости, определять подбор одежды и инвентаря для занятий; называть основные физические качества человека.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
36	Игра с бегом «К своим флажкам».	1 Урок комплексного	Развивать внимание, наблюдательность.	Выбирать наиболее эффективные способы ре-	Принимать и сохранять учебную	Выражать собственное эмоцио-	Уважение к чувствам и настроениям друго-

		плексного использования знаний	Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека	шения задач в зависимости от конкретных условий.	задачу. Адекватно воспринимать предложение учителя, одноклассников	нальное отношение к подвижным играм, рассказывать о влиянии спорта на организм человека	го человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
37-38	«Колдун (Чаклун)» Украинская народная игра. Игра «Зоопарк».	2 Комбинированный урок	Рассказывать об истории возникновения народных игр. Играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр.	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности. Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.
39	Игры с бегом: "Два мороза"	1 Комбинированный урок	Развитие внимания, выносливости, умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Различать, группировать подвижные и спортивные игры	Контролировать свои действия в процессе игр.	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
40	Игра с бегом «Воробы и вороны»	1 Комбинированный урок	Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
41	«Совушка» Русская народная игра	1 Урок изучения	Рассказывать об истории возникновения народных игр.	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать	Самостоятельно выполнять виды упражнений,	Использовать речь для регуляции своего действия, и дей-	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброже-

		первично-го закрепления знаний	Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	рвать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	направленные на развитие физических качеств.	ствий партнера.	лательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
42	Игра «Заяц без логова»	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Контролировать свои действия в процессе игр.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.
43	«У медведя во бору» Русская народная игра	1 Комбинированный урок	Рассказывать об истории возникновения народных игр. Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм, рассказывать о влиянии спорта на организм человека.	Познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр.
44-45	Игры с прыжками. «Попрыгунчики-воробушки». Русская народная игра. Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	2 Урок обобщения и систематизации знаний	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Рассказывать об истории возникно-	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Адекватно воспринимать оценку учителя. Анализировать собственную работу.	Использовать речь для регуляции своего действия. Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм.	Положительное отношение к занятиям двигательной активности.

			веня народных игр.				
46	Игра «Золотые ворота»	1 Комбинированный урок	Играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Контролировать свои действия в процессе игр. Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
47	«Ежик и мыши» Белорусская народная игра	1 Комбинированный урок	Рассказывать об истории возникновения народных игр. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
48	Игра «Липкие пеньки». Игра со скакалкой. «Удочка».	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Определять подбор одежды и инвентаря для занятий. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Определять значение двигательной активности на здоровье человека, технически правильно выполнять двигательные действия.	Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Формирование установок на здоровый и безопасный образ жизни.
49	Игра с бегом. «День и ночь» Азербайджанская народная игра.	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Рассказывать об истории возникновения народных игр. Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств. Контролировать свои действия в процессе игр.	Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм, рассказывать о влиянии спорта на организм человека.	Познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр.

50	Игра с бегом «Салки»	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Организовывать мероприятия по подвижными играми на открытом воздухе.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Использовать речь для регуляции своего действия. Выразить собственное эмоциональное отношение к подвижным играм.	Положительное отношение к занятиям двигательной активности
51	Игра «Кошки-мышки»	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности	Определять значение двигательной активности на здоровье человека, технически правильно выполнять двигательные действия.	Адекватно воспринимать оценку учителя. Анализировать собственную работу.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
52	Игра «Путаница»	1 Комбинированный урок	Играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр. Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Контролировать свои действия в процессе игр. Самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности. Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.
53	Игра «Море волнуется»	1 Комбинированный урок	Организовывать мероприятия по подвижными играми на открытом воздухе.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Использовать подвижные игры во время прогулки.	Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм, рассказывать о влиянии спорта на организм человека.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры
54	Игра «Светофор»	1 Комбинированный урок	Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	Определять значение двигательной активности на здоровье человека, технически правильно выполнять двигательные действия.	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм.	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.

			зических упражнений на организм человека	нять двигательные действия.	работу.	рам, рассказывать о влиянии спорта на организм человека.	
55	Игра «Шапканевидимка», игра «Колобок».	1 Комбинированный урок	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
56	Игра «Цель». Игра «Колобок».	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Определять подбор одежды и инвентаря для занятий.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Использовать подвижные игры во время прогулки.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
57	«Колпак Петрушки»	1 Комбинированный урок	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Определять значение двигательной активности на здоровье человека, технически правильно выполнять двигательные действия.	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм, рассказывать о влиянии спорта на организм человека.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры
58	«У медведя во бору» Русская народная игра	1 Комбинированный урок	Рассказывать об истории возникновения народных игр. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр
59-60	Игра с бегом «Лес, болото, озеро»	2 Комбинированный	Определять подбор одежды и инвентаря для занятий. Назы	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимо	Использовать подвижные игры во время прогулки.	Следить за действиями других участников в процессе	Формирование установок на здоровый и безопасный образ

		урок	вать основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	сти от конкретных условий.	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	групповой или игровой деятельности	жизни.
61	Игра со скакалкой. «Удочка».	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Называть основные физические качества человека, рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя, одноклассников	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры
62	Игры с бегом: "Два мороза"	1 Урок обобщения и систематизации знаний	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Формирование установок на здоровый и безопасный образ жизни.
63-64	Море волнуется» «Колдун (Чаклун)» Украинская народная игра.	2 Комбинированный урок	Рассказывать об истории возникновения народных игр. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Следовать инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	Высказывать собственное мнение о значении двигательной активности другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.	Адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
65	Игра «Поймай и угадай». Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	1 Комбинированный урок	Играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр. Организовывать места занятий подвижными	Определять значение двигательной активности на здоровье человека, технически правильно выполнять двигательные действия.	Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать предложение и оценку учителя,	Выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм, рассказывать о влиянии спорта на	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения

			играми на открытом воздухе.		одноклассников	организм человека.	и подвижные игры.
66	«Продаем горшки» Татарская народная игра. Игра «Колобок».	1	Рассказывать об истории возникновения народных игр. Играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр.	Группировать народные игры по национальной принадлежности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий	Использовать подвижные игры во время прогулки.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.

Подвижные игры в 1 классе (описание)

1.«Кошки-мышки»

Эта старинная русская игра известна многим. Играть в нее легко и интересно. Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать. Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки. По окончании игры, когда кошка поймала мышку, они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

2. «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный Нос,

Я – Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженным окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

3. «Карлики, великаны!»

Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные. А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики».

Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный.

Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры.

Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

4. «Класс, смирно!»

Эта игра развивает реакцию, внимательность, мышление ребенка.

Ребята становятся в одну шеренгу. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Дети их должны выполнять лишь в том случае, если перед командой будет произнесено слово "Класс". Если не было слова "класс", то реагировать на команды не надо. Допустивший ошибку делает шаг в перед и продолжает игру.

К концу игры наиболее невнимательные игроки отходят дальше других от исходного положения. Выигрывают те ребята, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.

5. «Запрещенное движение»

Интересная игра, которая развивает внимание, координацию, мышление, реакцию.

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

6. «Золотые ворота»

В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Воротики» произносят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

7. «Море волнуется»

Перед началом игры выбирается водящий. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

8. «Путаница»

Описание игры

Выбирается ведущий и отворачивается от остальных игроков.

Остальные игроки становятся в круг и берутся за руки.

Задача игроков: как можно сильнее запутаться, не размыкая рук.

Задача ведущего: как можно быстрее распутать запутанных игроков.

9. «Попрыгунчики-воробушки». Русская народная игра

Предварительно на асфальте чертятся круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

10. «Пустое место»

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

11. «Светофор»

На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий (светофор) становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо "светофора", а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из "нарушителей". Осаленный "светофором" "нарушитель" становится ведущим.

12. «Тяни-толкай»

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую-спиной.

13. «Удочка»

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

14. «Колпак Петрушки»

В начале игры только один игрок имеет на голове "Колпак Петрушки". Его не разрешается удерживать руками. Когда начинается погоня, играющие, догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать колпак на голове подольше. Побеждает тот, кто будет более ловкий и продержит дольше колпак, а также большее количество раз овладеет им.

15. «Цель»

Дети стоят за линией круга. В центре круга – ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.

16. «Шапка-невидимка»

Игроки становятся в круг смотря в затылок друг-другу, а мячик ложиться посередине этого круга.

После этого игроки начинают передавать шапку (игрок у которого шапка передает ее впереди стоящему игроку).

Так передают шапку по кругу, пока кто-то не решит, что его соседу пора стать невидимкой - игрок с шапкой, неожиданно для впереди стоящего, надевает на его голову шапку со словами "Берегись невидимки!". После чего все игроки разбегаются, а невидимка должен добежать до мяча, схватить его и крикнуть "Стой, ни с места!".

После этого все игроки останавливаются, а невидимка старается попасть мячом со своего места по любому игроку.

Если невидимка попал по какому-либо игроку, то он бросает шапку и убегает, а игрок (по которому попал невидимка) сам становится невидимкой (т.е. бежит к мячу, надевает шапку и старается попасть по другому игроку и так далее).

Если же невидимка (уже неважно какой) промахнулся, то игра начинается заново.

17. «Совушка» Русская народная игра

Выделяется совушка. Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие — на площадке, а совушка — в гнезде.

По сигналу учителя «День наступает, все оживает!» дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, жуков, изображая лягушат, мышек. По второму сигналу «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться. Заметив пошевелившегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех неосторожных жителей леса.

По сигналу «День наступает, все оживает!» совушка возвращается в гнездо, играющие вновь свободно резвятся на площадке.

После двух-трех выходов совушки на охоту ее сменяют новым водящим, который ни разу ей не попался. Правила запрещают совушке подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырваться.

18. «У медведя во бору» Русская народная игра

Все играющие стоят, свободно группируясь на одной сторо-не площадки, на противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.

Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают де-лать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы трое—пятеро.

19. «Колдун (Чаклун)» Украинская народная игра

Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец будет таким образом захвачен трижды, становится колдуном.

Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и как только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товарища.

Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.

20. «Продаем горшки» Татарская народная игра

Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок—хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

Эй, дружок, продай горшок!

Покупай.

Сколько дать тебе рублей?

Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а оставший становится водящим.

Правила игры. Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

21. «День и ночь» Азербайджанская народная игра.

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры. Осаленные переходят в команду соперника.

22. «Ежик и мыши» Белорусская народная игра

Все дети вместе с игроками-мышами становятся в круг. Ежик – в центре круга. По сигналу все идут вправо, еж – влево. Игроки произносят слова:

Бежит ежик – тупу-туп,

Весь колючий, остер зуб!

Ежик, ежик, ты куда?

Что с тобою за беда?

После этих слов все останавливаются. По сигналу к ежу подходит один игрок и говорит:

Ежик ножками туп-туп!

Ежик глазками луп-луп!

Слышит ежик – всюду тишь,

Чу!.. Скребется в листьях мышь!

Еж имитирует движения: осторожно ходит, прислушивается. Мыши в это время бегают за кругом. Ведущий говорит:

Беги, беги, ежик,

Не жалей ты ножек,

Ты лови себе мышей,
Не лови наших детей!

Мышки бегают по кругу, выбегая и за круг. Еж их ловит (пятнает). Игроки быстро приседают и опускают руки. Мышка поймана: она в мышеловке. Таким образом игра повторяется несколько раз.

Правила игры. Все действуют точно в соответствии с текстом. Еж пятнает мышей, слегка коснувшись их рукой. Запятнанная мышка сразу выходит из игры.

23. «Воробьи и вороны»

Играющие становятся в две шеренги посередине площадки. Расстояние между ними – 2-3 м. Первая шеренга – «воробьи», вторая – «вороны». Когда воспитатель произносит: «Воробьи» – играющие в этой шеренге разбегаются, пытаясь скрыться за линией «дома», расположенной в конце площадки. Ученики из второй шеренги их ловят. Затем воспитатель произносит «Вороны» – и учащиеся меняются ролями. Воспитатель одну и ту же шеренгу может назвать 2 раза подряд. Побеждает команда, которая поймает большее количество игроков противоположной команды.

24. «Рыбачок»

На земле чертится круг - «остров». Водящий — «рыбачок» — стоит на «острове». Остальные игроки («рыбы») бегают вокруг острова и кричат: «Рыбачок, рыбачок! Поймай нас на крючок». После того как «рыбы» трижды повторят эту фразу, «рыбачок» выбегает с острова и ловит одну из «рыб». Игрок, которого поймали, становится новым «рыбачком», а прежний рыбачок становится «рыбой». В случае, когда «рыбачку» долго не удается никого поймать, он возвращается на свой «остров», и игра повторяется сначала.

25. «Стоп»

Ведущий (которого можно выбрать считалочкой) берет мяч. Все остальные становятся вокруг него.

Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из участников. Пока ребенок, чье имя названо, ловит мяч, все остальные бегут врассыпную.

Поймав мяч, нужно выкрикнуть «Стоп!» и по команде, все остальные участники должны остановиться.

Затем ребенок, поймавший мяч, выбирает любого из участников, делает 3 шага в его сторону и пытается «выбить» его мячиком. Если он «попал», то «выбитый» ребенок становится ведущим, берет мяч и все начинается сначала. Если тот, кто кричал «Стоп» промахивается, то он становится ведущим.

26. «Поймай и угадай»

Выбирают водящего. Завязывают ему глаза. Его задача — поймать кого-нибудь из игроков и угадать, кого он поймал. Если водящий ошибся, то он должен отпустить игрока и ловить заново. Если угадал, то пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

Так как глаза у водящего завязаны, то он ориентируется на звуки. Остальные игроки должны хлопать в ладоши, привлекая его внимание.

27. «Эстафета с мячами»

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

По сигналу или команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенком передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч учителю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч учителю.

Варианты игры:

- сначала мяч передается сверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;
- комбинация двух движений: мяч передается назад сверху над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.

28. «Заяц без логова»

Играющие рассчитываются по тройкам (четверкам или пятеркам). Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц». Выбираются двое водящих – «охотник» и «заяц». Все играющие равномерно распределяются по площадке.

По сигналу «охотник» начинает ловить «зайца», который убегает от него. Спасаясь от преследования, «заяц» забегает в чей-нибудь «дом». Хозяин «дома» вынужден сам убегать от «охотника». Если «охотник» успевае т дотронуться до убегающего, то они меняются ролями.

Правила: 1) нельзя пробегать сквозь «дом»; 2) стоящий в «доме» должен сразу же выбегать, чтобы освободить место «новому зайцу»; замешкавшегося «зайца» можно пятнать; 3) нельзя мешать «зайцу» вбегать в «дом».

Стоящих в парах нужно менять с убегающими, установив правило обязательно сменять прибежавшего игроками, образующими «дом». Не следует разрешать долго ловить одну пару играющих.

Варианты: 1) передвигать «дома» по площадке; 2) закрывать «дома» по сигналу.

29. «К своим флажкам».

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы становятся в кружки. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком в вытянутой в вверх руке. По первому сигналу учителя все ученики, кроме игроков с флажками разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят на другое место. После слов учителя: “ К своим флажкам!”- играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившаяся первой, выигрывает.

30. «Туннель».

Играющие делятся на две команды, каждая из команд строится в колонну по два, колонны становятся одна параллельно другой. Игроки, стоящие в колоннах рядом, берут друг друга за руки. По сигналу дети, стоящие последними в своих колоннах, по туннели под поднятыми руками играющих бегут вперёд, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними в каждой команде играющие, они выполняют тоже, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой, окажутся самыми быстрыми и ловкими.

31. «Липкие пеньки». Башкирская народная игра.

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить к пенькам близко. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками. Пеньки не должны вставать с мест.

32. «Колобок».

Участники игры садятся на корточки, организовав круг. В центр круга выходит водящий-«лиса» - его задачей будет поимка мяча-«колобка». Участники стараются так перекатить мячик друг к другу, чтобы лиса не смогла его поймать. Лисой становится тот участник, который не смог уберечь мяч от водящего.

33. «Зоопарк».

Участники становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и закрывают глаза. Руководитель подходит к каждому участнику по отдельности и на ухо шепчет название какого-либо животного. Животных должно быть не более шести, в зависимости от количества участников. Лучше выбрать таких, которые знакомы участникам - дети хорошо знают их «разговор» и могут его воспроизвести. Например, мяуканье кошки или мычание коровы. Важно, чтобы соседи по игре не слышали, какое животное вы называете игроку. Также важно называть животных вразброс, чтобы представители одной команды находились в разных местах круга. После того, как руководитель назвал животных всем участникам игры, играющие должны начать громко кричать на языке того животного, которое им назвали. Для кошки, например, это будет «мяу». Кричать самому и прислушиваться к тому, что кричат другие. Осторожно двигаясь с закрытыми глазами, дети должны найти участников своей команды и сбиться в «стаи».

34. «Кот и мыши»

На расстоянии 10 метров чертят две линии: за одной - домик «кота», за другой - домик «мышей». Водящий - «кот» спит в своем домике, а «мышата» идут к нему со словами: Вышли мыши как-то раз посмотреть который час. Раз, два, три, четыре, мыши дернули за гири... (В этот момент «мышы» подходят к «коту» и даже могут его потрогать.) Вдруг раздался страшный звон. Побежали мыши вон. После слова «вон» кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывают из игры или меняются ролями с котом.

35. «Берег и река»

На земле чертят две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - «река», а по краям - «берег». Все ребята стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...» Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник.

36. «Лес, болото, озеро»

Чертят круг такого размера, чтобы в него поместились все играющие, и еще 3 круга на равном расстоянии от первого. В 1-ый становятся играющие, а остальные получают названия: "лес", "болото", "озеро". Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Слово "лягушка" позволяет встать в любой круг. Побеждают те, кто ни разу не ошибся.

Менять круг нельзя. Если прибежавший с опозданием хотя бы одной ногой не ступит в тот круг, он получает штрафное очко. Также и тот, кто не успел добежать до круга.

37. «Салки»

Простой вариант. Играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников водящий. Ему дают в руку платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тому передается платочек, он громко говорит: «Я — салка!» — и игра продолжается. Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.