

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Б АНАШКИНА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ Комская СОШ № 4  
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ Комской СОШ №4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Мир подвижные игры»**

Физкультурно-спортивная направленность

Стартовый уровень

Возраст 7-9 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Косова Наталья  
Владимировна

Кома  
2024

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее – Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ,

разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020).

**Направленность Программы** – физкультурно - спортивная. Данная Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

#### **Новизна и актуальность**

**Новизна Программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создает у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

**Актуальность Программы** определяется запросом со стороны детей и родителей, на программу физкультурно-спортивной направленности. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

**Отличительные особенности программы.** Программа стартового уровня, ее особенность заключается в широком применении в образовательном процессе игровых технологий. В содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья учащихся. По окончании обучения ребята получают навыки эффективного командного взаимодействия.

#### **Адресат программы**

**Категория детей:** дети младшего школьного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей:** 7-10 лет.

**Наполняемость групп:** 1 группа 11 человек, минимальная 10, максимальная 11 человек

**Предполагаемый состав групп:** разновозрастной.

**Условия приема детей:** дети желающие заниматься подвижными играми и имеющие медицинский допуск.

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** 1 год обучения: 105 часов, 2 раза в неделю по 1,5 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раз в неделю по 1,5 часа. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

## 1.2. Цели и задачи

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни учащихся, посредством изучения игр разных народов: русских народных, зимних и игр народов Танзании, Бразилии, Узбекистана, Белоруссии Аргентины, Судана, Венгрии, Йемена, Бирмы.

### Задачи

#### Предметные:

- обучить правилам подвижных игр;
- научить правильному выполнению элементов игр;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки.

#### Метапредметные:

- развивать физические и координационные способности учащихся;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремленности, выдержки, терпению, решительности;
- развивать навыки командного взаимодействия в условиях игровой деятельности.

#### Личностные:

- формировать интерес к играм разных народов и ведению здорового образа жизни

## 1.3. Содержание Программы

### Учебный план

Таблица 1

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Беседа, опрос
2	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение, Беседа, опрос

3	Русские народные игры	30	3	27	Наблюдение, опрос
4	Зимние игры	19	1	18	Наблюдение, опрос
5	Игры народов Танзании, Бразилии, Узбекистана, Белоруссии, Аргентины, Судана, Венгрии, Йемена, Бирмы	29	4	25	Наблюдение, опрос
6	Итоговая аттестация	4	1	3	Тестирование на знание различных подвижных игр и их правил
7	Соревнования, эстафеты	20	-	20	Практическое применение. Демонстрация
8	Итого часов:	105	11	94	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности (1ч.)**

*Теория (1ч.)* Знакомство с учащимися. Инструктаж техники безопасности в спортивном зале.

*Формы контроля:* беседа, опрос.

#### **Тема 2. Вводное занятие (2ч.)**

*Теория (1ч.):* беседы и просмотр видеофильмов на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Я сильный, ловкий, быстрый».

*Практика:* (1ч.) игры на знакомство, командообразующие игры.

*Формы контроля:* наблюдение, беседа, опрос.

#### **Тема 3. Русские народные игры (30ч.)**

*Теория (3ч.):* Разучивание русских народных игр: «Удар по веревочке», «Большой мяч», «Зайки», «Прыгание со связанными ногами», «Растеряхи», «Горелки», «У медведя во бору», «Укротитель диких зверей», «Гуси», «Бой петухов», «Волки во рву», «Переездной конь», «12 палочек», «Удочка», «Наседка и коршун» и их правил.

*Практика (27ч.):* проигрывание подвижных игр, соблюдая все правила.

*Формы контроля:* наблюдение, опрос.

#### **Тема 4. Зимние игры (19ч.)**

*Теория (1ч.):* разучивание зимних игр: «Не потеряй снежок», «Не уступлю горку», «Не ходи на горку», «Отпечатки на снегу», «Охота на куропаток», «Охотник и зайцы», «Перебежки снежками», «Передачи», «Перетяжки», «Под обстрелом», «Подбрось-поймай» и их правил.

*Практика (18 ч.):* проигрывание зимних игр, соблюдая все правила.

*Формы контроля:* наблюдение, опрос.

### **Тема 5. Игры народов мира (29ч.)**

*Теория (4ч.):* разучивание игр разных народов: Танзании - «Африканские салки по кругу», Бразилии - «Больная кошка», Узбекистана - «Канатоходцы», Белоруссии - «Потяг», Аргентины - «Поезд», Судана - «Буйволы в загоне», Венгрии - «Один в круге», Йемена - «Игра в молотилку», Бирмы - «Шарик в ладони» и их правил.

*Практика (25ч.):* проигрывание игр народов мира, соблюдая все правила.

*Формы контроля:* наблюдение, опрос

**Тема 6. Итоговая аттестация (4ч.)** *Практика (3ч.):* соревнования, эстафеты с предметами и без.

*Практика (1ч.):* выявления предметных знаний об играх.

*Формы контроля:* тестирование на знание различных подвижных игр и их правил

### **Тема 7. Соревнования, эстафеты (20ч.)**

*Практика (20ч.):* участие в соревнованиях, эстафетах.

*Формы контроля:* наблюдение, результаты соревнований.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- научатся правилам подвижных игр;
- научатся правильному выполнению элементов игр;
- научатся приемам и методам контроля физической нагрузки.

### **Метапредметные:**

- развиваются физические и координационные способности учащихся;
- воспитываются чувство ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремленности, выдержки, терпению, решительности;
- развиваются навыки командного взаимодействия в условиях игровой деятельности.

### **Личностные:**

- формируется интерес к играм разных народов и ведению здорового образа жизни.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	15.09.2023	30.05.2024	35	35	105	2 раз в неделю по 1,5 часа	Итоговая 04.05.2024-23.05.2024

### 2.2. Условия реализации Программы

#### Материально-технические условия:

- спортивный зал;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- набивные мячи;
- скакалки;
- кегли;
- гимнастическая скамейка;
- учебный класс;
- ноутбук;
- проектор;
- экран;
- эстафетные палочки;
- гимнастические палки;
- гимнастические обручи;

#### Информационное обеспечение:

учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, образец педагога, видео мастер-классы.

«Ведущий образовательный портал ИНФОУРОК» [Электронный ресурс] URL <https://infourok.ru/vse-ob-igre-pionerbol-4268236.html>

#### Кадровое обеспечение Программы:

педагог дополнительного образования Косова Наталья Владимировна, стаж работы педагогом дополнительного образования – 29 лет. 1 квалификационная категория как педагог дополнительного образования.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** протоколы проведения соревнований, грамоты участия в школьных соревнованиях, протоколы итоговой аттестации, журнал учета работы педагога дополнительного образования.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** тестирование на знание различных подвижных игр и их правил.

**Оценочные материалы:**

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физической подготовленности детей в форме тестирования.

- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдения.

- **промежуточный контроль** проводится в середине года в форме наблюдения.

- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме сдачи тестирования.

**Уровни освоения содержания программы:**

**Высокий уровень:** знает правила игры, соблюдает правила, помогает другим правильно выполнить игровую задачу, может быть водящим.

**Средний уровень:** знает и соблюдает правила игры.

**Низкий уровень:** знает правила игры, играет по подсказке другого игрока.

### 2.4. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный.

**Методы воспитания:** метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии:** лично ориентированная, здоровьесберегающая технология, технология сотрудничества.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** инструкции, книги, схемы, спортивные журналы, видео и аудиоматериалы.

## **2.5. Список литературы**

### **Список литературы, рекомендованный педагога**

1. Каинов А.Н Программы «Организация работы спортивных секций в школе» 2014г.«300 соревновательно – игровых заданий по Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

### **Список литературы, рекомендованной родителям**

1. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
2. Шабанов Е.Ю «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы». М. Просвещение.1980г.
3. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

### **Список литературы, рекомендованный учащимся**

4. Глязер В.И «Ларчик с играми»: Детская литература, 1975
5. Крайнева И.Н. «В часы досуга». Составитель – СПб: «Кристалл», 1996.;

## **Русские народные игры**

### **Удар по веревочке**

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

### **Большой мяч**

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

### **Зайки**

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

### **Прыганье со связанными ногами**

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.

### **Растеряхи**

Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

### **Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)**

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

### **У медведя во бору**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

### **Укротитель диких зверей**

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается

### **Гуси**

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### **Бой петухов**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### **Волки во рву**

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

### **Переездной конь**

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

### **12 палочек**

12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей. Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки

разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

### **Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)**

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадает на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

### **Наседка и коршун**

Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лезят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садиться на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

## ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ

### **Не потеряй снежок**

На игровой площадке чертятся различные фигуры (можно их обозначить подкрашенной водой). Количество фигур должно быть не менее четырех, а расстояние между ними от полуметра до метра, длина всей дистанции должна быть не менее 3 м. Каждый играющий лепит себе снежок, который кладет на голову (на шапку). Необходимо пройти по всем фигурам и не уронить снежок. Кто меньше уронил, тот и победил.

Конечно, шапки у всех разные, поэтому в некоторых случаях это будет не совсем честно, но эта игра очень полезна для развития равновесия и координации движений.

### **Не уступлю горку**

Один ребенок забирается на небольшую горку. Другие дети по очереди (или все одновременно) пытаются его оттуда стащить. Тот, кто стащит, занимает его место. Можно устроить соревнование на время - кому удастся продержаться на горке дольше других, тот и выигрывает.

### **Не ходи на горку**

Крепко взявшись за руки, играющие окружают снежный ком гору (размер комка следует определять по росту игроков, он должен быть таким, чтобы на него легко можно было влезть). Сначала дети медленно идут вправо или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору (можно просто дотронуться до кома). Кому поневоле придется забраться на снежный ком, выходит из игры. Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

### **Отпечатки на снегу**

Для игры необходима снежная площадка со свежим снежным покровом. Игроки падают на снег спиной, а затем медленно и аккуратно поднимаются, чтобы сохранить получившийся отпечаток. У кого отпечаток окажется самым четким, тот и побеждает.

Также можно «рисовать» бабочку. Упав на спину (руки в стороны), игрок начинает поднимать и опускать руку вверх-вниз, потом встает, получится отпечаток, похожий на бабочку.

### **Охота на куропаток**

Для игры потребуется сделать из снега несколько возвышений (по числу игроков), которые делаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне игровой площадки находятся три-четыре охотника.

По сигналу ведущего все дети-куропатки спускаются (спрыгивают) со своих возвышений и летают, прыгают по тундре (игровой площадке). По сигналу ведущего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются или запрыгивают на возвышения). Охотники снежками стараются попасть в куропаток. Пойманные (сбитые) куропатки выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры подсчитывается, сколько каждый охотник сбил куропаток, после чего выбираются новые охотники, а выбывшие куропатки возвращаются в игру, и игра возобновляется. В конце всей игры объявляются лучшие охотники - игроки, которые сумели сбить большее количество куропаток.

Бросать снежки можно только по туловищу и ногам. Куропатка, которая убежала на возвышение до сигнала, считается подбитой и выбывает из игры. В куропатку, которая успела «взлететь» на возвышение, стрелять нельзя.

Другой вариант этой игры.

Игроки делятся на две команды - охотников и куропаток (команды могут быть неравными). На игровой площадке на расстоянии 10-15 м по обеим сторонам проводятся линии, за которыми стоят охотники. В центре площадки обозначаются еще две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой. Пространство между этими линиями считается полем для куропаток. Следовательно, охотники располагаются за линиями по краям площадки, а куропатки - в центре площадки.

По сигналу куропатки начинают ходить по всей площадке, имитируя поиск зернышек (если дети боятся и не выходят из центрального поля, то можно заранее сказать о том, что по сигналу куропатки должны выходить за линии своего поля). Охотники со снежками в руках следят за ними. Как только подается второй сигнал, куропатки убегают на свое поле, а охотники стараются осалить их снежками. Куропатки, в которых попали, выбывают из игры до смены охотников. Охотники не имеют права заходить за линии бросков и бросить они могут лишь по одному снежку, попадания в куропаток, находящихся уже на своем поле, не считаются. Так что необходимо быть внимательными до конца, пока все охотники не бросят свои снежки.

Игра проводится два-три раза, после чего охотники меняются. Побеждают охотники, выбившие больше всех куропаток, и куропатки, в которых ни разу не попали.

Чтобы дети не стояли, можно играть так, что выбитые охотниками куропатки присоединяются к ним и в следующем раунде тоже бросают снежки в недавних партнеров.

### **Охотник и зайцы**

Выбирается водящий - охотник, остальные игроки - зайцы. Дом охотника находится в центре игровой площадки, а дома зайцев на противоположных сторонах площадки. У охотника в доме лежат снежки, по количеству зайцев. Задача зайцев перебраться на другую сторону, а задача охотника попасть в них снежком. В кого попал снежок, тот выбывает. Перебежки выполняются до тех пор, пока у охотника не закончатся снежки. После чего подсчитывается количество выбитых игроков и водящий меняется. Побеждает самый меткий водящий и самый «увертливый» заяц.

### **Перебежки снежками**

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—5 м (для 3 и 4 классов можно и 5-7 м) одна от другой. Выбирается один игрок - водящий. Он может располагаться по середине в кругу (диаметром 1-2 м) или может перемещаться вдоль одной из линий. Рядом с водящим лежат снежки (интереснее будет, если снежков будет по количеству перебегающих детей). Можно водящему дать в руки корзинку со снежками. Играющие строятся на стартовой линии, их задача пробежать в обозначенном коридоре на другую сторону. Водящий во время перебежки должен попасть снежком в игроков. В кого попали, те выбывают из игры, и те, кто выходят за коридор, тоже выбывают. Можно сделать так, что, в кого попали, тот становится помощником водящего и тоже заготавливает себе снежки по количеству оставшихся игроков (этот вариант намного сложнее для перебегающих). Игра заканчивается или тогда, когда у водящих кончаются снежки, или когда остается один перебегающий человек, он-то и становится победителем (если же в последнем забеге выбиты все игроки, то побеждает водящий).

Другой вариант, когда с двух сторон игровой площадки отмечаются два города в 40-50 м друг от друга. Игроки делятся на две команды. Одна команда «перебежчики», другая - «стрелки». В каждой команде выбирается командир (или капитан). Команда перебежчиков располагается в одном из городов, их задача перебраться в другой город, а команда стрелков располагается в одну шеренгу вдоль игровой площадки, их задача выбить снежками всех перебегающих игроков. Капитан перебежчиков по очереди посылает одного игрока за другим, чтобы те перебрались в противоположный город. Пока игрок бежит, противники в него бросают снежки, если попали, он выбывает. Добегает до города - спасен. Так перебегают все игроки, включая капитана. После чего команды меняются ролями. В конце объявляется команда-победитель, которая сумела подстрелить больше игроков соперника. Если времени на игру немного, то

можно разрешить перебежать всей команде одновременно, или по желанию, кто когда хочет, тогда и бежит. Это сильно усложняет задачу «стрелков», т. к., потратив снежки на первых перебегающих, они могут не успеть сделать новые для следующих перебежчиков.

Для усложнения задания, по всему пути можно разложить снежные комки, которые необходимо обегать. Обегать и еще уворачиваться, конечно, сложнее, но и бросать будет не так легко, ведь игрок перемещается не по прямой, а резко меняя направление.

### **Передачи**

Игроки распределяются на пары и встают напротив друг друга на расстоянии 5-10 м. У одного игрока снежок. Задача игроков сделать друг другу как можно больше передач. Звучит сигнал, первые бросают вторыми. Те, кто снежки уронили, выбывают. Опять звучит сигнал, теперь вторые бросают первыми и опять то же самое. Так бросают определенное количество передач (например, 10-20) или пока не останется последняя пара. Если снежок развалился, но был пойман, можно его подлепить или сделать новый.

### **Перетяжки**

Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. По команде «Перетяжки начались!» все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает (или задевает) в сугроб, игра останавливается. Круг выравнивается, и игра продолжается. Кто три раза попадает в сугроб - выбывает.

### **Под обстрелом**

Эту игру можно проводить, используя только снег, а можно использовать еще и санки.

Игра проводится на прямоугольной площадке размером с волейбольную (баскетбольную), которая ограничивается линиями (можно просто прочертить линию, а можно ограничить ее палочками или флажками). Одна команда располагается за поперечной линией: ей предстоит совершать перебежки. Из второй команды выбираются двое бросающих, которые встают за боковыми линиями, у каждого по два снежка.

По сигналу капитан команды посылает одного из своих игроков на противоположную (дальнюю) сторону площадки. В это время игроки за боковыми линиями стараются осалить снежком перебегающего. В кого попали, тот выходит из игры. Бросив четыре снежка (или выбив игрока), пара тут же уступает место следующей паре, которая обстреливает следующего бегущего. Бросающие меняются по кругу, пока не пробегут все игроки противника. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков, и команды меняются местами.

Правила разрешают перебегать из города в город только по одному. Бросать снежки можно только из-за линии, не переступая ее.

Эту игру можно провести, используя санки, на которые садится один из игроков, а другой везет его через снеговую площадку под обстрелом. Попадание в везущего оценивается в 1 очко, а в седока - 2 очками. Затем санки следуют обратно, но игроки меняются ролями. После этого перебежку под обстрелом совершает другая пара и т. д. Игра также носит командный характер, и ее итоги подводятся по количеству попаданий за одинаковое количество перевозок на санках.

### **Подбрось поймай**

Игроки делятся на две команды, которые встают в две шеренги лицом друг к другу, дистанция между шеренгами не более 2 м, а между игроками в шеренгах - не менее 2 м. У игроков первой шеренги в руках снежки. По сигналу они подбрасывают их вверх и отбегают назад. В это время игроки второй шеренги пытаются поймать снежки игроков напротив. Сколько поймали, столько очков команде. Потом выполняется то же самое, но наоборот. Вторые кидают, первые ловят. Повторить 3-4 раза, после чего подсчитать очки и назвать команду-победительницу.

Если снежок, брошенный игроком, улетел далеко или подлетел слишком низко, так, что его невозможно было поймать, то за такой бросок ловящей команде прибавляется одно очко.

## Игры народов

**Африканские салки по кругу (Танзания)**

Играют 10 и более человек. Нужен лист от дерева. Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладет лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом — за ним. Если водящий пробежит круг, и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим

**Больная кошка (Бразилия)**

Играют более пяти человек. Ход игры: один игрок — это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг

**Канатоходцы (Узбекистан)**

Играют 5 и более человек. Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 – 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – «слетят с каната». Правила следующие: Один из игроков следит за «канатоходцами». Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.

**Потяг (Белоруссия)**

Играют 10 и более человек. Ход игры: участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук. Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники — «заводные». Став друг против друга, «заводные» так же берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь ими разорвать цепь противника, или перетянуть ее за намеченную линию. Правило: тянуть начинают точно по сигналу.

**Поезд (Аргентина)**

Играют 7 и более человек. Нужен свисток. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий — паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим — паровозом.

**Буйволы в загоне (Судан)**

Играют 10 и более человек. Ход игры: игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача — вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приемы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются делать это в другом. Если это им удастся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

### **Один в круге (Венгрия)**

Играют 5 и более человек. Ход игры: игроки становятся в круг и перебрасывают большой легкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибется и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится по-середине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если все же центральному игроку удастся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадет, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идет в хорошем темпе и быстрой передачей удастся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

### **Игра в молотилку (Йемен)**

Играют 6 и более человек. Ход игры: игроки встают все вместе в тесный круг. Один остается снаружи. Он старается попасть в круг. Для этого он должен выдернуть кого-нибудь из круга. Стоящие в круге пытаются избежать этого и бегут, как карусельные лошадки, по кругу. Если кого-то выдернут из круга, то он водит.

### **Шарик в ладони (Бирма)**

Играют не менее 6 человек. Нужен шарик или камешек. Ход игры: игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30 — 40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке шарик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.

Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся  
Форма оценки результатов: 10 бальная

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата проведения аттестации	Форма аттестации	Итоговая оценка (балл)	Полнота освоения программы (%)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Критерии оценки:

- 9-10 баллов – отличный уровень освоения программы
- 7-8 баллов – хороший уровень освоения программы
- 5-6 баллов – средний уровень освоения программы
- 1-4 баллов – низкий уровень освоения программы

Карта отслеживания результатов учащихся

Форма оценки результатов: 10 бальная

Ф.И. уч-ся	Челночный бег	Прыжки в длину	Подтягивание на перекладине	Броски на меткость	Прыжки на скакалке	Общий балл	Средний балл	Процент (%)

Критерии оценки:

- 9-10 баллов – отличный уровень освоения программы
- 7-8 баллов – хороший уровень освоения программы
- 5-6 баллов – средний уровень освоения программы
- 1-4 баллов – низкий уровень освоения программы