

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12
ИМ. С.Н. ПЕРЕКАЛЬСКОГО»**

ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол № от .

УТВЕРЖДЕНА
приказом № от
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 12
им. С.Н. Перекальского»
_____ О.В. Малькова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

БУДЬ ЗДОРОВ!

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория обучающихся: 6-11 лет

Автор: Киселева С.С.,
учитель начальных классов

Курск, 2024

Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Программа «Будь здоров!» реализует физкультурно-спортивную направленность в начальной школе. Реализация дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Настоящая программа составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 1 июля 2020 года);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р;
7. Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г. № 3;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

16. Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12 им.С.Н.Перекальского»

18. Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12 им.С.Н.Перекальского».

Актуальность программы

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Программа «Будь здоров!» дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Будь здоров», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа отличается тем, что:

- позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач. Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 6 - 11 лет. Набор детей в объединение осуществляется в начале учебного года. Программа реализуется в очной форме.

В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям.

Количество учащихся

Наполняемость группы – 8 человек.

Объем и срок освоения программы

1 год обучения - 33 часа в год

Форма и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. Группа занимается 1 раз в неделю .

Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям.

Цели программы:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
-создавать условия для проявления чувства коллективизма;
-развивать активность и самостоятельность;
-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что физкультурно-спортивная направленность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

Формы занятий:

·беседы

·игры

·элементы занимательности и состязательности

·викторины

·конкурсы

·праздники

·часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.

2. Объяснение содержания игры.

3. Объяснение правил игры.

4. Разучивание игр.

5. Проведение игр.

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию учащихся начальной школы должны:

иметь представление:

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о вредных и полезных привычках;

-о народных и спортивных играх и их правилах;

-о различных видах подвижных игр и их правилах;

-о правилах составления комплексов разминки;

-о правилах проведения игр, эстафет и праздников;

- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

2.Планируемые результаты освоения программы:

Воспитательные результаты работы по данной программе дополнительного образования можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физкультурно-спортивных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов
I.	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!	1
II.	В здоровом теле - здоровый дух!	19
III.	Игры на развитие психических процессов.	5
IV.	Спортивные игры	5
V.	Спортивные праздники.	2
VI	Итоговое занятие.	1
Всего:		33

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема задания	Дата		Примечание
		По плану	По факту	
1	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни! Беседа по ТБ.			
2	Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки»,			
3	Игры с бегом. «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место»			
4	Игры с разными предметами. «Городки», «Лапта».			
5	Игры на развитие психических процессов. «Волшебная палитра».			
6	Игры с лазанием и перелезанием. «Распутай верёвочку»,			
7	Поисковые игры. «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых».			
8	Игры-сцеплялки. «Ручеёк», «Пятнашки»			
9	Сюжетные игры. «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди».			
10	Спортивные игры. Пионербол. Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов.			
11	Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка».			
12	Игры на развитие психических процессов. «Баба Яга».			
13	Спортивные игры. <u>Пионербол</u> . Игра.			
14	Игры с лазанием и перелезанием. «Кошки-мышки», «Цепи кованы».			
15	Народные игры. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».			
16	Игры на развитие психических процессов. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».			
17	Поисковые игры. Жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».			
18	Игры с бегом. «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки».			
19	Игры-сцеплялки. », «Репка», «Дракон».			
20	Сюжетные игры. «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».			
21	Зимние забавы			

22	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок»			
23	Спортивные игры. <u>Пионербол</u> . Игра.			
24	Спортивные игры. Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.			
25	Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья»,			
26	Народные игры. Украинские народные игры: «Мак», «Перепёлочка».			
27	Игры с бегом. «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»			
28	Игры на развитие психических процессов. «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».			
29	Игры для формирования правильной осанки. Ванька-встанька», «Лошадки».			
30	Игры на развитие психических процессов. «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».			
31	Спортивные игры. Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.			
32	Спортивный праздник. «В здоровом теле – здоровый дух»			
33	Итоговое занятие			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 раздел (1 ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (19 ч)

В здоровом теле - здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. *Народные игры* Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

2.2. *Подвижные игры* Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

2.2.2 Игры для формирования правильной осанки : «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

2.2.3. Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.4.Игры с прыжками : «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

2.2.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча : «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

2.2.6. Игры с разными предметами «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

2.2.7. Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

2.2.8 Поисковые игры . Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

2.2.9.Игры–сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

2.2.10.Сюжетные игры . Для сюжетных игр “характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки“ “Море волнуется ”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

2.2.11.Кто сильнее? . Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

2.2.12. Зимние забавы . Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб.

3 раздел (5ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3.1. Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

3.2. Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

3.3. Упражнения и игры на внимание : «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

3.4. Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

3.5. Игры на развитие мышления и речи : «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

4раздел (5ч) Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

4.1. Пионербол: Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

4.2.Футбол : Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

4.3.Баскетбол : Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

5 раздел (2ч) Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

6 раздел (1ч) Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(оформлены в виде приложения № 1)

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля: *Вводный (стартовый)*- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;

- спортивные праздники;
- «День здоровья».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (оформлены в виде приложения № 2)

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно - измерительные материал

Приложение № 1

Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8

	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

Приложение № 2

Методические материалы

Игры на развитие памяти

Художник

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

Все помню

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говорить слова (города, растения, животные и т. д.). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т.д. Допустивший ошибку выбывает из игры.

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 – послать, 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 удается 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 связанными 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, Парам)

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 смотрит 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 ладонями, 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 одними 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 игрок 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 народов России

Юрта (Башкирская народная игра)

Группа ребят делится на четыре маленьких подгруппы, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок. Взявшись за руки идут четыремя кругами, перемещаясь в один общий круг, и поют:

- Мы весёлые ребята,
- Собираемся в кружок.
- Поиграем, и попляшем,
- И помчимся на лужок.

По окончании мелодии они быстро бегут в свои кружочки, берут платочки и натягивают их над головой в виде крыши. Получается юрта.

Липкие пеньки (Башкирская 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 близко к пенькам, чтобы те их не задели руками. Осталенные становятся пеньками. Пеньки не должны вставать со своих мест

Ловишки (Татарская игра)

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он запятнает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоём, затем троём и так далее они ловят бегающих пока, не переловят всех.

Угадай и догони (Татарская игра) Играющие садятся на скамейку в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к нему, кладёт руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать. Угадав водящий должен снять повязку и догнать убегающего. Если водящий неправильно назвал имя, тогда подходит другой.

Лисички и курочки (Татарская игра)

На одном конце площадки находятся курочки и петухи. На противоположном – лисичка. Курочки и петушки ходят по площадке, делая вид, что клюют зёрна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-каре-ку!» По этому сигналу курочки и петухи бегут на свою сторону, а лисичка бросается за ними, стараясь запятнать любого из игроков.

Солнце (Игра народов Сибири)

Все играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу. Ведущий-солнце сидит на корточках в центре круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

Рыбаки и рыбки (Игра народов Сибири)

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят рыбаки, остальные – рыбки. Рыбки бегают по всей площадке, забегая в круг. Рыбаки ловят их. Ловить можно только в кругу. Кто поймает больше рыбок, тот лучший игрок.

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 «увёртливый» 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 кончатся снежки, или когда остаётся 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 перебравшись 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 перебежать 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.

Эстафета зверей».

Ученики делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей: «Медведи», «Зайцы», «Лисы» и др. Перед впереди стоящими игроками проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится стойка (булава). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Учитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Учитель вызывает зверей вразбивку, некоторых может вызвать 2 раза.

«Перенос мячей».

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10—15 м от него чертятся еще два круга диаметром 1 м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оба участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей, переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи. Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

«Достань».

Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину. Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

«Подбери мяч».

В круг диаметром 1 м становится участник с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5—10 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. Побеждает команда, которой удастся подобрать большее количество мячей.

«Посадка картофеля».

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимнастических обручей в 2 ряда. В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передают им корзину. Следующий участник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Эстафета».

Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15—20 м, ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5 м один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбежавшие, достигнув своих городков, оббегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются правой рукой правой ладони очередных игроков

своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

«Делайте, пожалуйста».

Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопровождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подводит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

«Метание мешочков».

Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10 м, отмеченная у концов флажками. Впереди, на расстоянии 5 м от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15—20 контрольных линий. Очередной участник встает за линию с флажками (на равно по 200 г каждый). По команде ведущего из положения стоя участник бросает с места мешочки один за другим как можно дальше. За сколько метров от начальной черты упадет мешочек, столько очков и получает метатель.