

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МО Иркутской области
МКУ "Управления образования администрации муниципального образования
"город Саянск"
МОУ "СОШ № «7»"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов

Циммерман О.В.
Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Анипер А.В
Приказ №116/7-26-316
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
внеурочного учебного курса
«Игры нашего двора»
для обучающихся 1-4 класса
на 2024 - 2025 учебный год

Возраст: 7-11 лет
(срок реализации программы: 4 года)

Составитель:
Ступина Анжелика Валерьевна,
Учитель начальных классов.

Саянск, 2024 год

Пояснительная записка

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры нашего двора» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

«Игры нашего двора» - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. «Игры нашего двора» — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цели и задачи изучения курса

Цель программы - оптимальное общее развитие каждого ребенка (психическое, физическое, духовно-нравственное, эстетическое) средствами подвижных игр.

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Развитие личностных качеств (активности, инициативности, воли, любознательности и т.п.), интеллекта (внимания, памяти, восприятия).

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры нашего двора» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ СОШ № 7 г. Саянска.

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

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

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры нашего двора» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания продолжительностью 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 34 часа в год, 2 класс -34 часа в год.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок (футбольная, хоккейная коробка);

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры нашего двора» состоит из двух частей:

- 1 класс «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- 2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры нашего двора» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры нашего двора» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны

уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Игры нашего двора»**

Программа включает три основных раздела:

Раздел 1 Современные подвижные игры (34 ч.)

1 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (2ч)
 Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (3ч)
 Тема 3 Личная гигиена (1ч)
 Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
 Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
 Тема 6 Современные подвижные игры (23ч)

Раздел 2 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

2 класс

- Тема 1 Здоровый образ жизни (2ч)
 Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (3ч)
 Тема 3 Личная гигиена (1ч)
 Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
 Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
 Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (23ч)

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	2	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	3		3	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1	
7	«Поймай рыбку»	1		1	
8	«Цепи кованы»	2		2	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Змейка на асфальте»	1		1	
11	«Бег с шариком»	1		1	
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1	
13	«Третий лишний»	2		2	
14	«Ворота»	1		1	
15	«Чужая палочка»	1		1	
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1	
17	Профилактика травматизма	1	1		
18	Нарушение осанки	1		1	

19	«След в след»	1		1	
20	Эстафета	2		2	
21	« Мишень»	2		2	
22	«С кочки на кочку»	2		2	
23	«Без пары»	2		2	
24	«Веревочка»	2		2	

2 класс

«Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	2		2	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	3		3	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские народные игры и забавы «Двенадцать палочек»	1		1	
7	«Катание яиц»	1		1	
8	«Чижики»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Пустое место»	2		2	
11	«Городки»	1		1	
12	«Пятнашки»	2		2	
13	«Волки и овцы»	2		2	

14	«Намотай ленту»	1		1	
15	«Лапта»	1		1	
16	«Без соли соль»	2		2	
17	«Чет-нечет»	2		2	
18	«Серый волк»	2		2	
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	2		2	
20	Профилактика травматизма	1	1		
21	Нарушение осанки	1		1	
22	«Платок»	1		1	
23	«Морская фигура»	2		2	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

«Современные подвижные игры»

Тема 1 Здоровый образ жизни
Беседа о здоровом образе жизни.

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!
Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена
Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

<p>Тема 4 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.</p>
<p>Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки.</p>
<p>Современные подвижные игры: Тема 6 «Мяч по кругу» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки перемещаются по кругу, обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч становится ведущим.</p>
<p>Тема 7 «Поймай рыбку» Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы.</p>
<p>Тема 8 «Цепи кованы» 2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если ему удастся, он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится игроком этой команды. По очереди повторяют свои попытки.</p>
<p>Тема 9 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ.</p>
<p>Тема 10 «Змейка на асфальте» Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.</p>
<p>Тема 11 «Бег с шариком» Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны бежать по прямой, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.</p>
<p>Тема 12 «Нас не слышно и не видно» Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, которому завязаны глаза, осторожно приближается к водящему. Водящий, услышав движение, должен указать рукой, откуда приближается незаметно. Если он правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к водящему.</p>
<p>Тема 13 «Третий лишний» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Тот, кто догонит, никуда не бежит и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока все дети не будут парами.</p>
<p>Тема 14 «Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх, образуя «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к ним берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под «воротами». Дети, стоящие в «воротах», должны пропускать цепочку. Когда цепочка пройдет, «ворота» меняют. После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».</p>

Тема 15 «Чужая палочка»

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палочку и побегать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

Тема 16 «Белки, шишки и орехи»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются о том, кто будет шишкой, кто орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки остаются на месте, а орехи и шишки перемещаются. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не удалось занять место, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

Тема 17 Профилактика травматизма

Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.

Тема 18 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Тема 19 «След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После окончания игры подсчитывают следы.

Тема 20 Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (сделанный из художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок ловит его « снарядом» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают самые дальние.

Тема 21 « Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или доске. Команды соревнуются в том, кто сможет больше раз попасть в мишень. Мишень изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень, та и побеждает.

Тема 22 «С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами такое, чтобы ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться на следующую кочку. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

Тема 23 «Без пары»

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге дети держатся за руки сильнее. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

Тема 24 «Веревочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, держит веревку в одной руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим.

2 класс

«Русские народные игры и забавы»

Тема 1 Здоровый образ жизни Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
Тема 3 Личная гигиена Правила личной гигиены.
Тема 4 Профилактика травматизма Правила по ТБ.
Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки.
Старинные подвижные игры: Тема 6 «Двенадцать палочек» Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобятся палочки, которые укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был параллельно земле. На палочку укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный конец палочки. Ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и поднимает ее. «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники стараются перепрятаться.
Тема 7 «Катание яиц» Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашеные яйца, стараясь при этом не опрокинуть их. Тот, чье яйцо дольше всего останется целым.
Тема 8 «Чижик» Для игры вам понадобятся 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где играют, делают квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной по поверхности. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заносят очки. Количество очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину площадки. Водящий в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Второе очко зарабатывает чижик, как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий старается не пропустить чижика.

поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон дробит. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Тема 9 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 10 «Пустое место»

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает в ладоши и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее вернуться к кругу. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший вернуться к кругу. Остальные игроки становятся водящими. Необходимо помнить о следующих правилах:

- водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;
- во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;
- если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на смену.

Тема 11 «Городки»

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Ведущий кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из городка.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, палка возвращается ведущему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Тема 12 «Пятнашки»

Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как ведущий выберет игроков, они должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убежать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова: «Пятнашка, боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:

- новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал;
- если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко крикнуть: «Пятнашка, боюсь я пятны!», который сразу становится «пятнашкой».

Тема 13 «Волки и овцы»

Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза. Когда ведущий только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». Когда «волк» крикнет: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу» и крикнуть: «Волком!».

Тема 14 «Намотай ленту»

Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою ленту. Игрок, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника, выигрывает.

Тема 15 «Лапта»

Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно в какой-либо дворе, в котором параллельными линиями обозначают кон и город. Игровая команда забирает лапту и направляет мяч по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают мяч, перебегая из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в коне. Подающий бьет мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел. Каждый игрок обязан сбежать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Если игрок в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегавшего игрока из города. Если игрок «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.

Тема 16 «Без соли соль»

Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине двора выкладываются две параллельные линии, напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Если игрок останавливается. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие участники. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

Тема 17 «Чет-нечет»

Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, разведя ладони тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет», который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

Тема 18 «Серый волк»

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на расстоянии 10 м перед ними, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу,	щипу,	щипу	по
По		черную	
Батюшке		в	
Матушке		в	
Серому		волку	
Травки		на	
Дай		бог	
Дай		бог	
Дай бог бежать!			

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «Волк» пытается увернуться от «детки», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком».

Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить любой предмет, который можно держать в руке. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные участники становятся в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние от «рыбака» до «рыбок» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, а затем и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (не перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается перепрыгивать. Если «рыбка» поймана, игра, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, на

право менять направление вращения.

Тема 20 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 21 Нарушение осанки

Упражнения укрепляющего характера.

Тема 22 «Платок»

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока вед. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

Тема 23 «Морская фигура»

Выбирается водящий. Он произносит вслух:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три...

В это время играющие делают разные затейливые движения (или раскачиваются, имитируя волны).

После этих слов играющие замирают на месте и никто не шевелится. Водящий ходит между за оригинальную. Теперь водящим становится игрок, изобразивший самую интересную фигуру. Игра продол