Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат №53»

Рассмотрена на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования
Протокол от «03» декабря2021г. № 3
Руководитель ШМО _____Морозова О.Ю.
(расшифровка)

Рабочая программа по дополнительному образованию
«Подвижные игры»
(7-9 лет)

Составитель:
Морозова Ольга Юрьевна
педагог дополнительного
образования

Новоуральск 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2011);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва

"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Цель программы «Подвижные игры» - создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Образовательные:

-укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 7-8 лет имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится 72 часа (2 часа в неделю). Продолжительность реализации программы – 1 год.

Формы и методы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к подвижным играм и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. *Наглядные методы*: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- игровой;

- соревновательный;

При проведении занятий используются игровой и соревновательный методы.

Формы организации: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развитие его двигательных способностей и совершенствование умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

Обязательным и непременным условием проведения занятий является чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

На занятиях большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями подвижных игр и эстафет, и формирования у них организованно играть в коллективе сверстников.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
1.1	Здоровый образ жизни	1	1	
1.2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
1.3	Личная гигиена	1	1	
1.4	Профилактика нарушения осанки	5	1	4
2.	Подвижные игры:			
2.1	Игры с бегом	9	1	8
2.2	Игры с мячом	9	1	8
2.3	Иры с прыжками	9	1	8
2.4	Игры малой подвижности	5	1	4
2.5	Зимние забавы	9	1	8
2.6	Эстафеты	7	1	6
3.	Народные игры	5	1	4
4.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	5		5
5.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО:	72	13	59

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Проведение первичного инструктажа по технике безопасности на занятиях.

1.1 Здоровый образ жизни:
Значение подвижных игр для здорового образа жизни.
1.2 Общеразвивающие упражнения:
- для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи.
- для мышц шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы и туловища.
- для мышц ног: поднимание на носки, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

1.3 Личная гигиена
Формировать первичное представление о правилах личной гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены.
1.4 Профилактика нарушения осанки
Познакомить с понятием «правильная осанка». Значение осанки в жизни человека. Упражнения для укрепления осанки.

ТЕМА 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

2.1 Игры с бегом: «Ловишки-перебежки», «Филин и пташки», «Ловишка, бери ленту!», «Спящая лиса», «Пустое место», «Воробьи-вороны», «Зайцы без логова», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Кошки мышки», «Щука и караси».
2.2 Игры с мячом: «Хитрая лиса», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Стой», «Мяч соседу», «Старт за мячом», «Борьба за мяч», «Защита укрепления», «Ножной мяч в кругу».
2.3 Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Лиса и куры», «Цапля и лягушки», «Бегуны и прыгуны», «Прыгающие воробушки», «Веревочка под ногами».
2.4 Игры малой подвижности: «Угадай, что делали», «Колечко», «Угадай по голосу», «Запрещенное движение», «Овощи и фрукты», «Флюгер», «Зеваки».
2.5 Зимние забавы: «Скатывание шаров», «Гонка снежных комов», «Метание снежков в цель», «Морозко», «Заморожу», «Следопыт».
2.6 Эстафеты.
(Приложение 1)

ТЕМА 3. НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Разучивание народных игр «Чижик», «Золотые ворота», «Калин – бан-бан», «Чехарда».

ТЕМА 4. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей детей, формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проводятся наиболее понравившиеся подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Самостоятельные игры и развлечения повышают двигательную активность и способствуют укреплению здоровья. Педагог осуществляет организацию самостоятельных игр и развлечений, осуществляет контроль за техникой безопасности.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подвижные игры проводится преимущественно на открытом воздухе, на школьной площадке или на стадионе 2 раз в неделю.

В подготовительной части используются упражнения с различными предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами, обручами и т.п. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся.

При выраженном утомлении следует предложить учащимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе класса окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

Учитывая интересы учащихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности. Например, начать занятия с медленного равномерного бега, чередуемого с ходьбой, бегом "змейкой", с изменением направления, с преодолением небольших препятствий (гимнастическая палка, прыжковая планка, естественные преграды). Длительность бега, высота и сложность препятствий выбирается в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. После бега следует выполнить несколько общеразвивающих упражнений типа потягиваний, наклонов, приседаний, выпадов, махов и др. Затем перейти к упражнениям, запланированным на данном занятии.

Можно использовать и другие варианты начала занятия. Например, провести с учащимися одну - две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу, преодоление препятствия и т.д. с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Организованная часть занятия под непосредственным руководством учителя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время можно использовать на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений.

Учащиеся начальных классов испытывают особую потребность в движении. Но движения не должны быть продолжительными по времени и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления.

Учащиеся этого возраста любят и простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит дистанцию 25-30 метров, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или разбега, кто дальше бросит мяч (снежок). Можно использовать и такие виды соревнований: бег с обручем по прямой дорожке до 25 метров, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность. Разумеется, все эти виды простейших соревнований проводятся в игровой форме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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;

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.

Оценочные и методические материалы

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

При оценивании показателей физических способностей учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной организации учебного процесса необходимо иметь материально-техническую базу:

- помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база;
- футбольное поле, беговая легкоатлетическая дорожка, лыжные трассы;
-спортивный инвентарь: мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные), скакалки, обручи, конусы, свистки, секундомеры, инвентарь для настольного тенниса, лыжный инвентарь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болонова Г.П. Физкультура в начальной школе. «ТЦ Сфера». М. – 2005.
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. «Учитель». Волгоград. – 2007.
4. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. /Под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича – М., 2006.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. / НЦ ЭНАС М. – 2002.
7. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы. /Школьная пресса. М. - 2002.
8. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2013.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. «Физкультура и спорт». М. – 2000.
10. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г.
11. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.

Интернет – ресурсы

1. http://standart.edu.ru
2. http://www.razvivashki.ru
3. http://party.fome.ru
4. http://pedagogic.ru
5. http://pedagogic.ru

Приложение 1

Содержание подвижных игр

Игры с бегом:

«Ловишки-перебежки»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине площадки находится ловишка. После слов: «Раз, два, три. Беги!» — дети перебегают на другую сторойу площадки. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек подсчитывает число пойманных. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

«Филин и пташки»

Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать какая птица, и только тогда пойманный становиться филином.

Указания к проведению.

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например: голубь, ворона, воробей, синица, журавель и т.д.) Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя" «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Спящая лиса»

Выбирают лису. Она уходит в угол площадки (нору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой — дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных, лиса отводит в нору. Когда в норе окажется 2—3 ребенка, выбирается новая лиса.

Игра повторяется со все ми детьми. В конце воспитатель отмечает самую ловкую лису.

«Пустое место»

Ход игры. Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила.

1. Дети бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый ведущий.

Указания к проведению.

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

«Воробьи вороны»

Играющие делятся на две команды: одна из них называется "Воробьи", другая - "Вороны" и становятся двумя шеренгами на расстоянии 1-2 м от средней линии волейбольной площадки спиной друг к другу, или боком. Таким образом, расстояние между шеренгами получается 2-4 м, в зависимости от возраста и подготовленности игроков. Окончательно, оптимальное расстояние для конкретных участников игры тренер определяет опытным путем.

Учитель, стоя у средней линии, произносит по слогам "Вороны", или "Воробьи", задерживая последний слог. Команда, которую он назвал, должна догонять другую команду. Преследовать противника можно до лицевой линии. Игроки, которых "осалили" (коснулись рукой) переходят в другую команду. Игра продолжается до тех пор, пока в одной команде не останется ни одного игрока.

«У медведя во бору»

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила: Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

«Зайцы без логова»

Играющие, кроме двух водящих, делятся на группы по 3–5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах, на расстоянии 3–9 шагов друг от друга. Каждый кружок – «логово». В каждом логове 1-й номер встает в середине его и изображает собой «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой – «зайцем» без логова. Водящие располагаются в стороне от кружков.

Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три». На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» – охотник начинает его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Правила.

1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
2. Пробегать зайцам через логово нельзя.
3. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.

«Гуси лебеди»

На площадке, на расстоянии 10-15 метров чертятся две линии - два «дома». В одном находятся гуси, в другом - их хозяин. Между «домами под горой» живет «волк» - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства: - Гуси, гуси! - Га-га-га. - Есть хотите? - Да-да-да. - Так летите! - Нам нельзя. Серый волк

под горой не пускает нас домой. После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный игрок становится «волком».

«Караси и щука»

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна их них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

«Кошка и мышки»

Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге.

Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать.

Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

Правила игры

1. Играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние.
2. Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи.
3. Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убегать далеко.

Примечания

Оптимальное количество игроков - от 10 до 25-30.

По окончании игры, когда кошка поймала мышку, они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игры с мячом:

«Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче *«Хитрая лиса, где ты?»*. При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит *«Я здесь»*. Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

«Мяч капитану»

Играющие распределяются на 2—3 команды и выстраиваются в круг, в центре каждого круга находится один из игроков (капитан). По сигналу игрок, стоящий в центре круга, перебрасывает мяч игрокам поочередно и получает его обратно (передача выполняется заранее обусловленным способом). Игра заканчивается, когда мяч обойдет всех игроков и «капитан», получив мяч, поднимает его над головой.

«Охотники и утки»

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга.

Ошибки во время игры. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

«Вышибалы»

Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а водящий между ними.

Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (**вышибить** его). Водящий может ловить мяч (**свечки**) до того, как тот удариться о землю.

Правила игры при количестве игроков больше трех

Игроки делятся на две команды: вышибающих и водящих.

Игроки договариваются о расстоянии межу вышибалами и чертят линии ближе которых им нельзя подходить друг к другу - чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.

Команда водящих находится посередине вышибал.

Вышибалы стараются вышибить водящих с помощью мяча.

Выбитый выходит и ждет окончания игры или пока ему не отдадут свечку.

Поймавший свечку может вернуть обратно одного из ранее выбитых.

Когда остается последний водящий - он должен увернуться от меча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается все с начала. Иначе команды меняются местами.

«Стой»

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет

другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, е взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

«Мяч соседу»

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

«Старт за мячом»

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером бросаются за мячом и стараются попасть им в корзину. Тот, кому это удается, приносит своей команде два очка. Если игрок, овладевший мячом, не попал в корзину, то борьба продолжается до попадания. В этом случае за попадание дается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Борьба за мяч»

Две команды размещаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу играющие стараются выполнить 5—10 передач между своими игроками. За это команда получает очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.

«Защита укрепления»

Каждая из играющих команд образует свой круг, в центре которого укрепление (несколько булав, мяч, снежный ком и т. п.). Укрепление защищают 2—5 игроков другой команды. Игроки стараются попасть мячом в укрепление, а защищающиеся препятствуют этому. Побеждает команда, игроки которой быстрее или большее число раз разрушат укрепление соперника.

«Ножной мяч в кругу»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч. Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из круга. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удалось выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих), то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток слева от себя.

Игры с прыжками:

«Зайцы в огороде»
Играющие - "зайцы" образуют круг диаметром 3-4 м - "огород". Внутри этого круга располагается водящий, который стоит в маленьком кругу диаметром 1-2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий - "сторож" бегает, не выбегая за линию большого круга, саля зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно вытащить их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев.

«Удочка»
Стоящий в центре водящий раскручивает прыгалки, а остальные, расположившись по кругу, должны вовремя подпрыгнуть, чтобы прыгалки не задели по ногам.
Кто попался на удочку, тому водить.

«Лиса и куры»
По середине зала ставятся 4 гимнастические скамейки, рейкам вверх, образуя квадрат. Выбирается водящий - "лис". Все остальные игроки - "куры". В одном углу зала кладется обруч, в котором помещается лис. Куры располагаются вокруг скамеек - "насеста". По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис отводит в нору. Но по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного. После чего все куры слетают с насеста. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

«Бегуны и прыгуны»
Играющие делятся на две команды. Одна -"прыгуны", а другая - "бегуны". Прыгуны встают по периметру квадрата (рис.7) , а бегуны в центре квадрата. По сигналу бегуны начинают бегать по квадрату, а один из прыгунов впрыгивает в квадрат, и, прыгая на одной ноге, за 15 сек. пытается осалить как можно больше бегунов. По истечению времени звучит сигнал, и прыгун возвращается в команду, а его место занимает другой прыгун. Игра продолжается до тех пор, пока все прыгуны не пройдут квадрат. Тогда команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков, полученных за каждого осаленного игрока.

«Прыгающие воробушки»
Чертится круг 4-6 м диаметром. Выбирается водящий -"кошка", которая становится или приседает в середине круга. Остальные -"воробьи", которые находятся за кругом. По сигналу воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

«Веревочка под ногами»
Играющие делятся на две команды. У каждой команды впереди стоящих прыгалки. По сигналу первый игрок перепрыгивает через скакалку обегает предмет и бежит обратно. Дает один конец скакалки второму игроку, и они проносят ее через всю колонну на расстоянии 10-15 см от пола. Далее бежит второй игрок и т.д. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

Игры малой подвижности:

«Угадай, что делали»

Воспитатель выбирает водящего, который отходит от детей на расстояние 8-10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие. Дети договариваются, какое действие будут изображать. По команде воспитателя. «Пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим говорит:

Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали?
Дети отвечают:
Что мы видели - не скажем, А что делали - покажем.
Дети изображают какое-нибудь действие, например играют на гармони, скачут на лошади и т.д. Водящий отгадывает. Если он ошибается, то проигрывает. Дети говорят, что они делали, придумывают новое действ Водящий отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой ребенок, и игра повторяется.

«Колечко»
Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя.
По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!»- ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. Тогда игру продолжает прежний водящий.

«Угадай по голосу»
Играющие стоят по кругу; во-дящий выходит в середину, закры-вает глаза.
Дети идут по кругу, читая сти-хотворение.
Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты, Алеша (Наташа), отгадай,
Кто позвал тебя, узнай.
С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если отгадывает - открывает глаза и меняется с ним местами. Если ошибается - снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.

«Запрещенное движение»
Играющие стоят в ширенге. Воспитатель заранее уславливается с ними, какое движение нельзя делать, например приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем показывает различные движения, которые дети должны в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запрещенное движение - тот, кто по невнимательности повторит его делает шаг вперед.

«Овощи и фрукты»
Дети стоят шеренгой или врассыпную по залу. Педагог называет различные овощи (дети должны быстро присесть) и фрукты (поднять руки). Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают дети, сделавшие меньше ошибок.

«Флюгер»
Играющие встают шеренгой или врассыпную. Воспитатель называет стороны света, каждой ответствует определенное действие: север - руки на пояс; юг - руки на голову; восток - руки вверх; запад - руки вниз.

«Зеваки»
Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего «Стоп!» останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в обратную сторону. Сделав ошибку выходит из игры.

Зимние забавы:
«Скатывание шаров»
Соревнования на самый большой снежный шар (ком). Дети делятся на 2-3 команды и лепят снежный ком.

«Гонка снежных комов»
Дети делятся на 2 команды. Кто быстрее прикатит снежный ком к финишу.

«Метание снежков в цель»
Нужно попасть снежком во внутрь нарисованного круга.

«Морозко»
Дети берутся за руки и образуют круг.
В центр круга встает «Мороз», которого предварительно выбрали считалочкой.
Играющие водят хоровод и поют хором:
Идет Зимушка-Зима,
У ней белая коса.
С ней идут три тетки —
Белые поддевки:
Метель, Вьюга да Пурга.
У тех теток есть слуга:
Злющий дядька Мороз,
Кого схватит — тот замерз».
После этого дети разбегаются, а «Мороз» пытается догнать кого-нибудь и «осалить», то есть «заморозить». Следующим водит тот, кого «Мороз» осалит первым.

Зимняя игра «Заморожу»
Это очень простая зимняя игра, не требующая специальной подготовки. Играющие встают в круг и протягивают руки вперед. Водящий стоит в центре круга и старается коснуться чьей-нибудь руки. Дети должны быстро спрятать руки за спину, чтобы их не «заморозили». Игра требует быстроты реакции.

«Следопыт»
Зимой интересно поиграть в следопыта. Дети с удовольствием будут искать следы на снегу, оставленные разными птицами и зверями. Надо постараться угадать, кто оставил след. Можно попробовать найти спрятавшегося друга по его следам.