

**Межгосударственная образовательная организация высшего образования
Кыргызско – Российский Славянский Университет имени первого Президента
Российской Федерации Б.Н.Ельцина**

Средняя общеобразовательная школа КРСУ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
протокол №1
от 26.08.2025г

ПРИНЯТА

на педагогическом Совете
СОШ КРСУ
протокол №1
от 29.08.2025г

УТВЕРЖДЕНА

директор СОШ КРСУ
О.В.Алаева
распоряжение №4
от 29.08.2025г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные спортивные игры»
начальное общее образование
на 2025-2026 учебный год**

Бишкек 2025

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (112 часов)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные и спортивные игры» 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.

Цель:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

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

Формы проведения:

- проведение тематических классных часов;
- работа спортивных кружков и секций;
- организация «Дней и недель здоровья»;
- организация внутришкольных спортивных соревнований;
- проведение бесед по охране здоровья;
- участие в спортивных соревнованиях различных уровней.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные и спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 28 часов в год (примерно по 1 часу в неделю).

Содержание программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные и спортивные игры» состоит из четырёх 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.
- 3 класс «Кыргызские и русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- 4 класс «Кыргызские и русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

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

Планируемые УДД (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.

1 КЛАСС

Раздел 1 Современные подвижные игры (28 ч.)

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (4 ч)

Тема 5 Нарушение осанки (2ч)

Тема 6 Современные подвижные игры (19 ч)

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1
7	Современные подвижные игры: «Поймай рыбку»	1
8	Современные подвижные игры: «Цепи кованы»	1
9	Профилактика травматизма	1
10	Современные подвижные игры: «Змейка на асфальте»	1
11	Современные подвижные игры: «Бег с шариком»	1
12	Современные подвижные игры: «Нас не слышно и не видно»	1
13	Современные подвижные игры: «Третий лишний»	1
14	Современные подвижные игры: «Ворота»	1
15	Современные подвижные игры: «Чужая палочка»	1
16	Современные подвижные игры: «Белки, шишки и орехи»	1
17	Профилактика травматизма	1
18	Нарушение осанки	1
19	Современные подвижные игры: «След в след»	1
20	Современные подвижные игры: Эстафета	1
21	Современные подвижные игры: «Мишень»	1
22	Современные подвижные игры: «С кочки на кочку»	1
23	Современные подвижные игры: «Без пары»	1
24	Современные подвижные игры: «Веревочка»	1
25	Современные подвижные игры: «Плетень»	1
26	Профилактика травматизма	1
27	Современные подвижные игры: «Кто больше»	1
28	Современные подвижные игры: «Успевай, не зевай»	1

Содержание

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.

Тема 4 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Тема 6 «Мяч по кругу»

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Тема 7 «Поймай рыбку»

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Тема 8 «Цепи кованы»

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Тема 9 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ.

Тема 10 «Змейка на асфальте»

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

Тема 11 «Бег с шариком»

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

Тема 12 «Нас не слышно и не видно»

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к

водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

Тема 13 «Третий лишний»

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

Тема 14 «Ворота»

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

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

Тема 15 «Чужая палочка»

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать 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, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. 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 можете посмотреть получившиеся следы.

Тема 20 Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

Тема 21 «Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

Тема 22 «С кочки на кочку»

Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. 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 на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

Тема 24 «Веревочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

Тема 25 «Плетень»

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень,

для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

Тема 26 Профилактика травматизма

Правила поведения в команде. Правила ТБ,

Тема 27 «Кто больше»

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

Тема 28 «Успевай, не зевай»

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

2 КЛАСС

Раздел 2 Старинные подвижные игры (28 ч.)

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)

Тема 5 Нарушение осанки (2ч)

Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (19ч)

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Количество часов
	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	Старинные подвижные игры: «Двенадцать палочек»	1

7	Старинные подвижные игры: «Катание яиц»	1
8	Старинные подвижные игры: «Чижик»	1
9	Профилактика травматизма	1
10	Старинные подвижные игры: «Пустое место»	1
11	Старинные подвижные игры: «Городки»	1
12	Старинные подвижные игры: «Пятнашки»	1
13	Старинные подвижные игры: «Волки и овцы»	1
14	Старинные подвижные игры: «Намотай ленту»	1
15	Старинные подвижные игры: «Лапта»	1
16	Старинные подвижные игры: «Без соли соль»	1
17	Старинные подвижные игры: «Чет-нечет»	1
18	Старинные подвижные игры: «Серый волк»	1
19	Старинные подвижные игры: «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1
20	Старинные подвижные игры: «Пастушок»	1
21	Нарушение осанки	1
22	Старинные подвижные игры: «Платок»	1
23	Старинные подвижные игры: «Кто боится колдуна?»	1
24	Старинные подвижные игры: «Верблюд и верблюжонок»	1
25	Старинные подвижные игры: «Лучники»	1
26	Старинные подвижные игры: «Просим ягненка»	1
27	Старинные подвижные игры: «Камнепад»	1
28	Эстафета	1

Содержание

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.

Тема 6 «Двенадцать палочек»

Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее

край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Тема 7 «Катание яиц»

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Тема 8 «Чижик»

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биту. 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 игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. 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 состязание того же участника.

Тема 11 «Городки»

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

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 выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не 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 прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

Тема 13 «Волки и овцы»

Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

Тема 14 «Намотай ленту»

Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты

соперника.

Тема 15 «Лапта»

Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «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 игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с вытянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. 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, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, 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 бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

- Щипу, щипу, щипу по ягоду,

- По черную смородинку:
- Батюшке в ставчик,
- Матушке в рукавчик,
- Серому волку —
- Травки на лопату.
- Дай бог умыться,
- Дай бог убраться,
- Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

Тема 20 Пастушок

Перед игрой чертят большой круг. По кругу с интервалом в один-два шага копают лунки, чтобы в них поместился мяч. В середине круга большая лунка. Это стоянка, т. е. загон для рогатого скота.

Каждый играющий стоит с клюшкой в своем домике. По указанию ведущего один из играющих назначается пастушком. Он, подгоняя мяч, стремится попасть в центральную лунку, т. е. стоянку, остальные играющие во время перекачивания мяча в центр круга препятствуют ему. Если пастушок загонит мяч в центр и попадет в лунку, тогда все играющие меняются домиками. А пастушок в это время должен успеть занять чье-то свободное место. Кто останется без дома, тот назначается пастушком. Игра возобновляется.

Правила игры. Нельзя отходить от своей лунки. Действовать клюшкой необходимо не сходя с места. При попадании в центральную лунку следует обязательно менять домик.

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. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

Тема 23 «Кто боится колдуна?»

На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

Тема 24 «Верблюд и верблюжонок»

Выбираются верблюд и верблюжонок, остальные игроки становятся в круг и берутся за руки. Верблюжонок стоит в кругу, а за кругом бродит старый верблюд. Он сердится, топает ногами, ищет своего верблюжонка.

Увидев в кругу маленького верблюжонка, верблюд говорит ему: «Верблюжонок, верблюжонок, иди скорей домой!», а сам стремится попасть в круг и поймать верблюжонка. Верблюжонок ему отвечает: «Не хочу!» Если верблюду удастся поймать верблюжонка, то выбирается другая пара. Если верблюд долго не может поймать верблюжонка, то дети говорят злему верблюду: «Чок, чок!» (Так успокаивают верблюда.) Но злой верблюд будто не слышит ничего: он фыркает, топает ногами. Дети хором повторяют: «Чок-чок! Чок!» — до тех пор, дать время,

Играющие стоят друг за другом: за локти, они образуют длинную Это козлята. Впереди стоит вожак пока верблюд не успокоится, не присядет на корточки. Тогда все дети цепочкой пробегают мимо него, а он старается их поймать. Пойманный первым становится верблюдом, а пойманный вторым — верблюжонком. Игра повторяется сначала.

Правила игры. Входить и выходить из круга верблюдов может только в том случае, если дети не успели присесть. Дети, стоящие в кругу, должны помогать верблюжонку.

Тема 25 «Лучники»

Для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

Тема 26 «Просим ягненка»

Играющие делятся на две группы и садятся друг против друга на расстоянии 3—4 м. Обе группы выбирают себе водящего. Водящие каждой группы подбирают своим ягням секретные названия.

Например, мальчикам: Сокол, Беркут, Ястреб и т. д.; девочкам: Звезда, Роза, Сирень и т.

В середине игрового участка протягивают шнур или чертят линию. Эта черта называется озон (речка).

Водящий первой группы обращается ко второй группе со следующими словами: «Пришел просить ягненка». Водящий второй группы отвечает: «Выбирай кого хочешь, только учти, между нами течет большая речка, если ты толстый — плыви, если худой — прыгай!» Игроки второй группы хором произносят: «Пусть проплывет!», «Пусть пройдет» и т. д. После этих слов просивший ягненка подходит ко второй группе играющих сзади и выбирает себе толстого ягненка. Осторожно двумя руками закрывает ему глаза. После этого он вызывает из своей группы Сокола, чтобы он помог увести ягненка к себе.

Сокол, проходя через речку, должен выполнять разные движения, которые требуют играющие из второй группы, т. е. перепрыгивает через речку, переползает и т. д.

Затем Сокол, подходя к ягненку, трогает его за плечи руками, быстро возвращается в свою группу и садится.

Теперь ягненок должен найти того, кто приходил и трогал его. Если он отгадает, то ведет его в свою группу, если нет, то сам остается в группе соперников.

Затем вторая группа посылает своего ведущего. Игра продолжается в том же порядке.

Выигрывает та команда, в которой остается больше игроков.

Правила игры. Движения для ягненка называет водящий. Игроки должны их четко выполнять.

Тема 27 «Камнепад»

Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно

начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

Тема 28 «Шаровки»

Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шарик у шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шарик у, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

3 КЛАСС

Раздел 3 Кыргызские и русские народные игры и забавы (28 ч.)

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (1ч)

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Тема 6 Народные игры и забавы (23ч)

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1

№ п/п	Тема	Количество часов
5	Нарушение осанки	1
6	Народные игры и забавы «Щука»	1
7	Народные игры и забавы «Водяной»	1
8	Народные игры и забавы «Третий лишний»	1
9	Народные игры и забавы «На золотом крыльце сидели...»	1
10	Народные игры и забавы «Кандалы»	1
11	Народные игры и забавы «Ворота»	1
12	Народные игры и забавы «Слон»	1
13	Народные игры и забавы «Козел»	1
14	Народные игры и забавы «Лягушки и цапля»	1
15	Народные игры и забавы «Волк во рву»	1
16	Народные игры и забавы «Прыгуны»	1
17	Народные игры и забавы «Лошади»	1
18	Народные игры и забавы «Бросание палки»	1
19	Народные игры и забавы «Птички и клетка»	1
20	Народные игры и забавы «Северный и южный ветер»	1
21	Народные игры и забавы «Бой петухов»	1
22	Народные игры и забавы «Караси и щука»	1
23	Народные игры и забавы «Лиса в курятнике»	1
24	Народные игры и забавы «Река и ров»	1
25	Народные игры и забавы «Горячая картошка»	1
26	Народные игры и забавы «Заяц без логова»	1
27	Народные игры и забавы «Подвижная цель»	1
28	Народные игры и забавы «Стрельба из лука»	1

Содержание

Тема 1 Здоровый образ жизни

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма

Правила ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Тема 6 “Щука”

Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они селят следующего, последний осаленный игрок становится водящим.

“?” (без названия) Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

Тема 7 “Водяной”

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами : “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

Тема 8 “Третий лишний”

Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

Тема 9 “На золотом крыльце сидели...”

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Тема 10 “Кандалы”

(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

Тема 11 “Ворота”

Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

Тема 12 “Слон”

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

Тема 13 “Козел”

Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел _король_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу,

принцессу, (козел из хороводавыбираетпринцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

Тема 14 «Лягушки и цапля»

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймаёт, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

Тема 15 «Волк во рву»

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногами.

Тема 16 «Прыгуны»

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

- Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,
- Вот так, вот так, и ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

- Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп
- Надо лапочки погреть.
- Зайке холодно стоять,
- Надо зайке поскакать.
- Скок-скок, скок-скок,
- Надо зайке поскакать.

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Тема 17 «Лошади»

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Тема 18 Бросание палки

Игра проводится на участке, лужайке или в поле. В эту игру очень любят играть дети чабанов, особенно в тот период, когда отары кочуют по пастбищам.

Играющий берет палку длиной 80—100 см и кидает ее так, чтобы палка, задевая землю, отскочила от нее несколько раз. Когда бросает палку хорошо натренированный игрок, то она отскакивает от земли до трех — пяти раз. Это простая и увлекательная игра.

Правила игры. Способ броска выбирает сам игрок. Бросать палку надо от черты с места или на бегу. Побеждает тот, у кого наберется большее число отскоков.

Тема 19 «Птички и клетка»

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3

«птички». Затем дети меняются ролями.

Тема 20 «Северный и южный ветер»

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

Тема 21 «Бой петухов»

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Тема 22 «Караси и щука»

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Тема 23 «Лиса в курятнике»

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «наседы». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лисы». «Куры» то спрыгивают с «наседы» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

Тема 24 «Река и ров»

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети

поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

Тема 25 «Горячая картошка»

Количество игроков: не менее трех

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

Тема 26 «Заяц без логова»

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника.

Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

Тема 27 «Подвижная цель»

Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их ногами можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

Тема 28 Стрельба из лука

Это одна из спортивных национальных игр киргизов, переходящих из поколения в поколение. Особенно ярко здесь выражаются мотивы из эпоса «Манас». Стрельба из лука проводится на лужайке или в лесу на свежем воздухе. Игра нарядно и красочно оформляется (особенно костюмы, лук и стрела).

До начала игры выбирают водящего и договариваются, до какого счета будут играть. От места стоянки на расстоянии 3—4 м ставят колышки — стояк высотой 1 м, на него сверху надевают или привязывают мишень с изображением зверей или цифр.

Ведущий стоит у специально очерченного места, к нему поочередно подходят игроки и стреляют по висящей мишени. Каждая команда стремится больше получить очков и выиграть.

Правила игры. Целиться можно в изображение любого зверя. Для усложнения игры стрельбу из лука проводят не только с места, но и на бегу.

4 КЛАСС

Раздел 4 Кыргызские и русские игровые традиции (28 ч.)

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Тема 6 Игровые традиции (22ч)

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Количество часов
	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Нарушение осанки	1
6	Игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1
7	Игровые традиции в подвижных играх «Жребий»	1
8	Игровые традиции в подвижных играх «Волки во рву»	1
9	Игровые традиции в подвижных играх «Волки и овцы»	1
10	Игровые традиции в подвижных играх «Медведь и вожак»	1
11	Игровые традиции в подвижных играх «Водяной»	1
12	Игровые традиции в подвижных играх «Невод»	1
13	Игровые традиции в подвижных играх «Чехарда»	1
14	Игровые традиции в подвижных играх «Птицелов»	1
15	Игровые традиции в подвижных играх «Жмурки»	1
16	Профилактика травматизма	1
17	Игровые традиции в подвижных играх «Дуга»	1
18	Игровые традиции в подвижных играх «Кот и мышь»	1
19	Игровые традиции в подвижных играх «Ляпка»	1
20	Игровые традиции в подвижных играх «Заря»	1
21	Игровые традиции в подвижных играх «Гуси»	1
22	Игровые традиции в подвижных играх «Удар по веревочке»	1
23	Игровые традиции в подвижных играх «Зайки»	1
24	Игровые традиции в подвижных играх «Прыганье со	1

№ п/п	Тема	Количество часов
	связанными ногами»	
25	Игровые традиции в подвижных играх «У медведя во бору»	1
26	Игровые традиции в подвижных играх «Клади платов»	1
27	Игровые традиции в подвижных играх «Тополь (Терек)»	1
28	Игровые традиции в подвижных играх «Переездной конь»	1

Содержание

Тема 1 Здоровый образ жизни

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Тема 6 «Зазывалки»

Предыгровые зазывалки, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. Зазывалки использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

- Чижик-пыжик воробушек,
- По улоньке скачет,
- Девиц собирает
- Поиграть-поплясать
- Себя показать?.

Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желающие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор:

- Тай-тай, налетай!
- Никого не принимай!

Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения:

- Последнему ? водить!

В тех случаях, когда зазывалка не определяла водящего или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали жребий или считалку.

Тема 7 «Жребий»

Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две матки (капитана), затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к маткам:

- Мати, мати,
- Что вам дати?

и спрашивают, кто из них кого выбирает:

- Какого коня ? сивого
- Или златогривого?

Или:

- За печкой заблудился
- Или в стакане утопился? И т.д.

Тема 8 «Волки во рву»

На земле чертится коридор, шириной около метра обозначающий ров. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во рву располагаются водящие, волки. Их немного, два или три и они не имеют права покидать ров. Остальные играющие ? зайцы. Зайцы стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными волками. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или сам становится волком.

Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

Тема 9 «Волки и овцы»

На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые загонами.

Играющие назначают одного из участников пастухом, другого - волком, а остальные остаются в роли овец.

Пространство между загонами, называется полем. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - логовище волка.

После этого овцы размещаются в одном из загонов, а сам пастух становится в поле вблизи загона.

Волк, предлагает пастуху погнать стадо овец в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое логовище. Пастух старается оградить овец, направляющихся в противоположный загон, от волка. Пойманные волком становятся его помощниками. Помощники не могут ?ловить? овец, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в загон. После очередной поимки волк вновь обращается к пастуху со словами: ?гони стадо в поле?, и игра продолжается.

Число помощников волка постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за овцами.

Волк не должен оставлять логовища до тех пор, пока овцы не выйдут из своего загона и не двинутся по направлению к противоположному.

Волк может ловить овец лишь в поле.

Тема 10 «Медведь и вожак»

Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра.

Одного из участников назначают медведем, другого вожаком. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному вожаком, игра начинается, и все бросаются на медведя, стараясь запятнать его. Вожак, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов.

Если вожаку это удастся, запятнанный им игрок становится медведем. А в том же случае, если медведь получит вышеуказанное количество ударов, и вожак не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится медведем, а нанесший последний удар ? вожаком.

Пятнающие медведя должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими.

В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: вожака и медведя ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока вожак не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль медведя.

Тема 11 «Водяной»

Водяной (водящий) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

- Дедушка водяной,
- Что сидишь ты под водой?
- Выгляни на чуточку,
- На одну минуточку.

Круг останавливается и водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.

Задача водяного - определить, кто перед ним. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

Тема 12 «Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя невод. Их задача ? поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб ? не попасться в невод. Если рыбка оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода.

Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной рыбкой.

Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих

Тема 13 «Чехарда»

Один из игроков выбирается на роль козла. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного козла можно выбрать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

Козлу запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

Тема 14 «Птицелов»

Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами.

Птицы встают в круг, в центре которого ? птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят

вокруг птицелова и произносят нараспев:

- В лесу, во лесочке,
- На зеленом дубочке.
- Птички весело поют,
- Ай! Птицелов идет!
- Он в неволю нас возьмет,
- Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается, игра продолжается в тех же ролях.

Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Тема 15 «Жмурки»

С помощью считалки выбирают водящего ? жмурку. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманный меняется ролями с водящим.

Жмурке запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

Тема 16 4 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ.

Тема 17 «Дуга»

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

Тема 18 «Кот и мышь»

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

Тема 19 «Ляпка»

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

Тема 20 «Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

- Заря-зарница,
- Красная девица,
- По полю ходила,
- Ключи обронила,
- Ключи золотые,
- Ленты голубые,
- Кольца обвитые -
- За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока

водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Тема 21 «Гуси»

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Вы, серые гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Где, гуси, бывали?
- Га-га-га, га-га-га!
- Кого, гуси, видали?
- Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

- Мы видели волка,
- Унес волк гусенка,
- Самого лучшего.
- Самого большого

Далее следует переключка хоровода и гусей:

- А, гуси, вы гуси!
- Га-га га, га га га!
- Щиплите-ка волка,
- Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры. Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда

кто-то из играющих коснулся рукой волка

Тема 22 «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.

Тема 23 «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.

Тема 24 «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.

Тема 25 «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.

Тема 26 «Клади платок»

Играющие рассаживаются по кругу на расстоянии одного или двух шагов друг от друга. Водящий остается за кругом. Он берет в руки платок, свернутый жгутиком. Обегая круг за спинами сидящих, он незаметно подкладывает платок одному из них и продолжает бежать по кругу. Если играющий заметит у себя за спиной платок, он поднимает его и старается догнать водящего, а тот стремится занять свободное место. Если водящий добежит до платка раньше, чем его обнаружит сидящий, то он поднимает платок, продолжает бежать и кладет платок за спиной любого другого игрока.

Правила игры. Игроки, сидящие в кругу, не должны оглядываться и подсказывать друг другу. Догоняя ведущего, играющий может незаметно положить платок на спину другому игроку. Все бегут в одном направлении.

Тема 27 «Тополь (Терек)»

Выбирается водящий — это тополь. Он стоит в центре круга. Играющие, располагаясь по кругу, приседают. Игра начинается после произнесения слова «Тополь!» Находящиеся в кругу дети договариваются между собой условными знаками, действиями (кивком или поворотом головы, подмигиванием, взмахом руки и т. д.) и быстро меняются местами. Водящий в это время стремится занять освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Тема 28 «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".

Выбирается водящий — это тополь. Он стоит в центре круга. Играющие, располагаясь по кругу, приседают. Игра начинается после произнесения слова «Тополь!» Находящиеся в кругу дети договариваются между собой условными знаками, действиями (кивком или

поворотом головы, подмигиванием, взмахом руки и т. д.) и быстро меняются местами. Водящий в это время стремится занять освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. Правила игры. Меняться местами могут дети, находящиеся через одного, двух и т. д. игроков: игрокам-соседям это делать запрещено. Одновременно могут меняться местами несколько пар. Об этом играющие договариваются заранее.

Список литературы

1. 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».
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – М.: Просвещение, 2021. – Стандарты третьего поколения.
3. Н.И.Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы». – М.: «ВАКО»,2007
4. Патрикеев А.Ю «Подвижные игры 1-4 классы». – М.: «ВАКО»,2007
5. Ковалёва Е.А, Весёлые игры на свежем воздухе для детей и их родителей. – М., 2007