

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 59 Приморского района Санкт – Петербурга

«Рекомендована к использованию»  
на заседании методического  
объединения учителей начальных классов  
Протокол № 5 от «05» июня 2023г.  
Kor  
Руководитель  
методического объединения  
**Козлова Лариса Ростиславовна**

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
*Ясючена*  
**Татьяна Александровна**  
«05» июня 2023г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школа №59  
*Морозова*  
**Татьяна Аркадьевна**  
«05» июня 2023г.  
Приказ от 05.06.2023 №37

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
общеоздоровительной направленности  
«Спортивный калейдоскоп»  
Базовый уровень  
для 3 «а», 3 «б», 3 «в» классов**

Составитель: учитель физической культуры Воропай Владимир Сергеевич  
(высшая квалификационная категория, педагогический стаж – 10 лет)

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по общеоздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» 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.

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

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

#### **Цель программы:**

- 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, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ школе №59.

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

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

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

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам школы согласно программе развития образовательного учреждения.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

**Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

**Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

**Связь с окружающим миром.** Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

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

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

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

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

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

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 классы - 34 часа в год.

### **Основные направления реализации программы:**

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

Программа внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» состоит из пяти частей:

- 1 класс «Время игр»: ознакомление с играми разной интенсивности.

- 1 класс второй год обучения «Спортивные забавы»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- 2 класс «Дорога спорта»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.
- 3 класс «Спортивный калейдоскоп»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- 4 класс «Спорт без границ»: 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 результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помочь тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

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

***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

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

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по общеоздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» обучающиеся должны знать:

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

### **Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

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

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

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

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** «Спортивный калейдоскоп»

Программа включает пять основных разделов:

### **Раздел 1 «Время игр» (33 ч.)**

#### **1 класс**

- |               |  |
|---------------|--|
| <i>Тема 1</i> | Здоровый образ жизни (1ч)                  |
| <i>Тема 2</i> | Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч) |
| <i>Тема 3</i> | Личная гигиена (1ч)                        |
| <i>Тема 4</i> | Профилактика травматизма (4ч)              |
| <i>Тема 5</i> | Нарушение осанки (2ч)                      |
| <i>Тема 6</i> | Подвижные игры (24ч)                       |

### **Раздел 2 «Спортивные забавы» (33 ч.)**

#### **1-1 класс**

- |               |  |
|---------------|--|
| <i>Тема 1</i> | Здоровый образ жизни (1ч)                  |
| <i>Тема 2</i> | Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч) |
| <i>Тема 3</i> | Личная гигиена (1ч)                        |
| <i>Тема 4</i> | Профилактика травматизма (4ч)              |
| <i>Тема 5</i> | Нарушение осанки (2ч)                      |
| <i>Тема 6</i> | Подвижные игры (24ч)                       |

### **Раздел 3 «Дорога спорта» (34 ч.)**

#### **2 класс**

- |               |  |
|---------------|--|
| <i>Тема 1</i> | Здоровый образ жизни (1ч)                  |
| <i>Тема 2</i> | Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч) |
| <i>Тема 3</i> | Личная гигиена (1ч)                        |

- Тема 4*      Профилактика травматизма (3ч)  
*Тема 5*      Нарушение осанки (2ч)  
*Тема 6*      Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

**Раздел 4 «Спортивный калейдоскоп» (34 ч.)**

**3 класс**

- 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 (1ч)  
*Тема 6*      Русские народные игры и забавы (27ч)

**Раздел 5 «Спорт без границ» (34 ч.)**

**4 класс**

- 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*      Русские игровые традиции (26ч)

## **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

3 класс

### **«Спортивный калейдоскоп»**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Русские игровые традиции в подвижных играх. «Зазывалки»	1		1
7	«Жребий»	1		1
8	«Волки во рву»	1		1
9	«Волки и овцы»	1		1
10	«Шашки»	1		1
11	«Водяной»	1		1
12	«Невод»	1		1
13	«Чехарда»	1		1
14	«Птицелов», «Шашки»	1		1
15	«Жмурки»	1		1
16	«Медведь и вожак»	1		1
17	«Дуга»	1		1

18	«Кот и мышь», «Шашки»	1		1
19	«Ляпка»	1		1
20	«Заря»	1		1
21	«Гуси»	1		1
22	«Удар по веревочке», «Шашки»	1		1
23	«Зайки»	1		1
24	«Прыганье со связанными ногами»	1		1
25	«У медведя во бору»	1		1
26	«Гуси»	1		1
27	«Бой петухов»	1		1
28	«Переездной конь»	1		1
29	«Зелёная репка»	1		1
30	«Дударь»	1		1
31	«Капустка»	1		1
32	«Солнышко»	1		1
33	«В круги»	1		1
34	«Медом или сахаром»	1		1

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

3 класс

### **«Спортивный калейдоскоп»**

#### **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

#### **Русские игровые традиции в подвижных играх**

#### **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-пыхик воробушек,  
По улоньке скачет,  
Девиц собирает  
Пограть-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:

*Tай-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 утомился?*

И т.д.

### **Тема 8 «Волки во рву»**

На земле чертиться 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 «Шашки»

История возникновения. Виды шашек.

### Тема 11 «Водяной»

*Водяной* (*водяющий*) 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 определятся 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 перепрыгнуть. 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 выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. *Козлу* запрещено умышленно прогибаться, уверачиваться 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.

### «Шашки»

Правила игры.

### 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 «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 удается, 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*. Пятающие *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 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 бегает 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.

### **«Шашки»**

Правила поведения во время игры. Упражнения на выполнение ходов дамкой.

### **Тема 19 «Ляпка»**

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

### **«Шашки»**

Основные приёмы борьбы на шашечной доске

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

#### **Тема 25 «У медведя во бору»**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки 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 «Гуси»**

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

#### **Тема 27 «Бой петухов»**

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

#### **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 – "коны", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коны" 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: "коны" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

#### **Тема 29 «Зелёная репка»**

Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:

*Зелёная репка, держись крепко,  
кто оборвётся, тот не вернётся.  
Раз, два, три.*

На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.

### **Тема 30 «Дударь»**

Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:

*Дударь, Дударь, Дудариче  
старый, старый старичице.  
Его под колоду, его под сырую, его под гнилую.  
– Дударь, Дударь, что болит?*

Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.

*Дударь, Дударь, Дудариче  
старый, старый старичице. и т.д.*

Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

### **Тема 31 «Капустка»**

Все берутся за руки, начинают петь песню:

*Aх, капустка, рассадка моя,  
только милому досадка одна.  
Aх, капустка, легко стелется –  
двое ходят – третий сердится.  
Aх, капустка, золотой корешок,  
а мой милый – золотой жсенишок!*

Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего). Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

### **Тема 32 «Солнышко»**

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посередине круга, все поют:

*Гори, солнце, ярче!  
Лето будет жарче,  
А зима теплее,*

### *A весна милее!*

Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.

### **Тема 33 «В круги»**

Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют:

*Отгадай, чей голосок,  
Становися во кружок  
И скорей кого-нибудь  
Своей полочкой коснись.  
Отвечай поскорей,  
Отгадать поторопись!*

Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.

### **Тема 34 «Медом или сахаром»**

Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чей стороне больше меда или сахара.

## **Литература**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикееев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикееев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Коваленко, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикееев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 19 Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

Лист коррекции