Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ореховская средняя общеобразовательная школа

Галичского муниципального района
 Костромской области

 « Утверждаю»
 Приказ № \_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа кружка
 «Русские народные игры»
68 часов
 7 - 8 лет

Составлена

учителем начальных классов

Матвеевой Л.Ю.

Орехово
 2014 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Русские народные игры»» составлена в соответствии с ФГОС (от « 6 » октября 2009 г.), основной образовательной программой ОУ .

Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

**Актуальность**

 Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностям организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

 Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активно-деятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения , попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

Отрицательные последствия преодолеваются за счет включения детей в систему всеобщего физического воспитания, использования всех механизмов и стимулов физического совершенствования. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости. В ней проявляются закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство самопреодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, как результата хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении. Общение удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени.

 Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

 Народные игры являются неотъемлемой частью художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех физических и психических процессов. Игровая ситуация увлекает ребёнка, а встречающиеся в некоторых играх зачины. Диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, ребёнок должен проявить мгновенную и правильную реакцию.

 Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи.

 В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьёвками, потешками.

 Итак, народные игры представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

**Целью физического воспитания в школе** является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
      Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**
      укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
      приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
      воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
      содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
      Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Во внекурочнойной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

 Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся.

 В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта.

**Главная цель внеурочнойной работы** – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.
**Цель программы:**удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами**данного курса являются:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе;
* развить природные задатки и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Занятия в кружках проходят по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место.

**Место проведения занятий кружка** – пришкольная спортивная площадка( при хорошей погоде) или спортзал ( в случае пасмурной погоды). Занятия на свежем воздухе укрепляют здоровье, повышают работоспособность, снижают утомляемость детей, способствуют закаливанию детского организма.
В основе программы лежит идея углубления знаний по физической культуре , окружающему миру, элементарных житейских знаний и умений .Предусматриваются теоретические и практические занятия учащихся: 34 и 34. Программа предназначена для работы с учащимися 7-8 лет и рассчитана на 68 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа во внеурочное время. Форма работы групповая.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.
**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

 **Планируемые результаты:
Личностными результатами кружка “Русские народные игры”**

являются следующие умения:

*оценивать*поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать*свои эмоции;

*понимать*эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Метапредметнымирезультатами кружка “ Русские народные игры ”**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму;

*Познавательные УУД:*

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

***Учащиеся узнают:***      о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
      о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
      об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
      о терминологии разучиваемых игр, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
      о физических качествах и общих правилах их тестирования;
            ***научатся:***составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 организовывать и проводить самостоятельно изученные игры;  взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Тематический план занятий:
1.Теория-34 часа
2. Практика-34 часа**1. Игры направлены на развитие скоростных способностей у детей.- 10 часов
2. Игры направлены на развитие координационных способностей. – 10 часов
3. Игры направлены на развитие силовых качеств у детей.- 10 часов
4. Игры направлены на развитие выносливости и прыгучести у детей.- 9 часов
5. Игры направлены на развитие ловкости.- 9 часов
6. Игры направлены на развитие умений ловить и передавать мяч.-9 часов
7. Игры направлены на развитие гибкости.- 9 часов
 **Содержание курса** «**Русские народные игры»**

Игра «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.*

*Раз, два, три – водяной не спи!*

Хоровод останавливается, "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, чьё имя было названо, становится водящим. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Для большей сложности "водяной" при последних словах песни раскручивается навстречу движения хоровода.

P.S. Когда долго играют, то многих уже узнают по одежде, поэтому наши ребята иногда меняются шарфами, или снимают какую-либо деталь одежды, чтобы было посложнее. Приседают пониже или встают на цыпочки. Игра очень веселая. Как правило, в нее играют дольше всех.

УДОЧКА

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком – удочку. Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим. Детали: Вращение веревки должно производится не выше уровня колен.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ (С РЕМЕШКОМ)

Играют 10-40 ребят на небольшой площадке . Выбирают двух водящих. Остальные образуют круг, стоя лицом к центру парами: один впереди другого. Начало - как во всех вариантах распространённой игры «Третий лишний»: один водящий убегает от второго и может стать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается третьим, а значит, лишним, и должен убегать от второго водящего. Особенность этой игры в том, что у второго водящего в руке - ремень, пояс или жгут, скрученный из шарфа, платка, просто кусок верёвки. Размахивая ремнём или, наоборот, пряча его за спиной, второй водящий бежит вокруг играющих, стремясь осалить (стегнуть) ремнём первого водящего, прежде чем тот встанет впереди чьей-то пары. Если осалить удалось, надо подбросить ремень вверх и самому убегать, а осаленный должен теперь его догонять, чтобы осалить. Ситуация непрерывно меняется, и всем игрокам приходится быть начеку, особенно стоящим последними в парах.

Правила:

1. Водящие не должны убегать в сторону от круга или пересекать его.

2. Ремень должен быть сравнительно мягким, без узлов или пряжек на конце.

3. Удар ремнём разрешается только один, при том шутливый.

4. Убегающий может становиться впереди любой стоящей пары.

МАТРЁШКА

Парни и девки образуют 2 круга – внутренний (парни) и внешний (девки). Девки держатся за руки и идут по солнцу, парни стоят друг за другом и идут против солнца.

*Шла матрёшка по дорожке,*

*Потеряла 2 серёжки,*

*2 серёжки, 2 кольца,*

*Целуй, девка, молодца*

*Девки целуют парней*

*Шла матрёшка по дорожке,*

*Потеряла 2 серёжки,*

*2 серёжки, 5 колец,*

*Целуй девку, молодец*

*Парни целуют девок*

ГОРЕЛКИ

*Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо -*

*Птички летят,*

*Колокольчики звенят:*

*Диги - дон, диги - дон,*

*Выбегай из круга вон!*

Горящий стоит спиной к ручейку. Стоящие в последней паре ребята бегут в разные стороны. Их задача - взяться за руки , но уже впереди горящего . Горящий догоняет одного из них. Пойманный становится горящим.

Эту игру из детской забавы можно превратить в вечорошную поцелуйную, когда ручеек образуют пары - парень с девушкой. Горящий -тоже парень . Удастся ему догнать девушку и поцеловать до того , как пара соединится , значит, он забирает ее с собой , образуя новую пару в ручейке. Горит парень, который не сумел встретиться со своей девушкой.

ТРИФОН

*Как у дядюшки Трифона*

*Было семеро детей,*

*Они не пили, не ели,*

*Друг на друга все глядели.*

*Разом делали вот так!*

*Как так?*

Стоящий в центре показывает движения (можно под музыку). Все должны проделать то же самое. Водящий выбирает того, кто не успеет или неправильно сделает движение, тот начинает водить

РУЧЕЕК

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль весеннего ручья. Все поют:

*Разливался родник ключевой,*

*Белый, снеговой:*

*По чистым полям,*

*По синим морям,*

*По мхам, по болотам,*

*По зелёным колодам.*

*Царь едет жениться,*

*Царевна велит воротиться:*

*Сама к тебе буду,*

*Летом — в карете,*

*Зимою — в возочке,*

*Весной — в челночочке!*

Затем боком стараются перепрыгнуть ручей, не коснувшись воды. Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснулся воды, из игры выбывает.

БОЙ МЕШКАМИ

Для боя мешками нужно огородить площадку. Эта разновидность борьбы, где одну руку надо держать плотно прижатой к пояснице, действовать можно только одной рукой. Здесь большее значение приобретает умение двигаться, чувствовать движение противника, использовать его инерцию. Наши ребята очень часто играют на бревне, которое на определенной высоте над землей вколочено.

ПЕТУШКИ

На площадке чертят круг. В кругу стоят двое играющих. Каждый из играющих встает на одну ногу, другую сгибает в колене. Руки за спиной, согнуты в локтях, как "крылышки" )) Задача играющих - вытолкнуть противника из круга, не используя при этом руки и стоя на одной ноге. (Толкают друг друга плечами).

ЗАРЯ

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а одному 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. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому на плечо положить ленту.

РЕДЬКА

Выбираются «попрошайка» и «бабка». За «бабкой» становятся игроки, держась за плечи друг друга. «Попрошайка» обходит колонну с песней:

*Вокруг бабки хожу*

*Уней редьки прошу:*

*Бабка – сопливка,*

*Редька – червивка,*

*Бабка, бабка, дай редьки!*

*«Бабка отвечает»: иди-ка, потяни.*

«Попрошайка» идёт в конец колонны, обхватывает последнего игрока за талию и тянет к себе. Все игроки, которых он сумел вытянуть становятся за ним, держась уже за талию друг друга. Задача «попрошайки» вытянуть всю редьку с «бабкой». Та часть команды, которая за "попрошайкой" держат за талию друг друга.

СЕЛЕЗЕНЬ И УТКА

Выбирается Селезень (парень ) и Утка (девушка ). Встаем в круг. Изначально утка - в кругу, селезень - за кругом. Поется песенка, можно просто говорить.

*Селезень утку загонял,*

*Молодой серу загонял,*

*Пойдем, утица, домой,*

*Пойдем, серая, домой,*

*У тя семеро детей,*

*Восьмой - селезень,*

*А девятая - сама,*

*Поцелуй разок меня.*

Селезень и уточка могут бегать как угодно, круг им может помогать либо мешать. Это разновидность игры "Кошки-мышки". Когда Селезень догонит Утку, они встают в круг и играющие поют: "Аще поцелуйся , больше не балуйся". Парень целует девку.

ТКАЧИХА

Делимся на 2 равных по количеству команды. Играющие стоят плотно прижавшись локтями, друг напротив друга, практически стенка на стенку . Это похоже на станок. С двух сторон улочки стоят парень и девка- это челноки. Сходимся навстречу друг другу на 4 шага и расходимся обратно со словами:

*«Я веселая ткачиха,*

*хорошо умею ткать.*

*Пинч-понч-клепа-клепа,*

*Хорошо умею ткать."*

*есть вариант такой:*

*Челнок бежит - земля дрожит*

*Шьет-пошивает, дале посылает*

сначала сходятся (4 шага - Я веселая ткачиха), затем расходятся (4 шага) и т.д. Челноки должны успеть пробежать через улочку, когда "станок" расходятся, затем пробежать в обратном направлении, когда они разойдутся в следующий раз и т.д. Скорость увеличивается и как только челноки попадаются между улочек ("заткали ниточку").выбираются новые челноки и игра начинается сначала.

Если шеренги образовать разнополые женскую и мужскую, то при сближении парни девок пытаются успеть поцеловать, а челноки тогда выходят по порядку с разных сторон стеночек и пробегая между ними целуются. Когда пробежали присоединяются к своей «деревне» встают в шеренгу. Дополнение к игре Челнок, она же Ткачиха

МЕСИМ ТЕСТО

Делаем большой круг. Внутри находится ведущий. Круг сжимается со словами: «Месим, месим, месим тесто….» Когда круг сжался до минимума и стоящих в круге «помесили» кулачками, поднимают руки и круг начинает "раздуваться" (расходимся в разные стороны) со словами: «Дуйся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Круг раздувается до тех пор, пока в каком-то месте не порвется. Те 2 человека (или более), которые разорвались, тоже встают в центр круга, и игра продолжается. Игроки, которые находятся в круге могут помогать "пузырю" лопнуть. ;-) Игра заканчивается, когда снаружи "пузыря"никого не останется.

В ПЕРСТНИ

Дети садятся в ряд и складывают ладони «лодочкой». Водящий вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры. Одному из них он должен незаметно оставить «перстень» — колечко, камушек, орех, который зажат у него между ладонями. При этом он приговаривает:

*Я по лавочке иду,*

*Золот перстень хороню —*

*В матушкин теремок,*

*Под батюшкин замок.*

*Вам не отгадать, не отгадать!*

*Мне вам не сказать, не сказать!*

Сидящие отвечают:

*Мы давно уже гадали,*

*Мы давно перстень искали*

*Всё за крепкими замками,*

*За дубовыми дверями.*

Затем один из играющих пытается отгадать, у кого спрятано кольцо. Ему приговаривают: «Покатилось колечко с красного крылечка—по овинам, по клетям, по амбарам, по сеням. Найди золотое колечко!» Если он найдет, у кого из играющих спрятано кольцо, они одновременно с ним бегут в разные стороны, обегая лавку. Кто первым сядет на свободное место, тот водящий. Он и прячет снова кольцо.

2. Вариант «КОЛЕЧКО".

Дети садятся в ряд на скамейке и складывают ладони «лодочкой». Водящий вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры с первыми строками стиха "Колечко- колечко..."

Одному из них он должен незаметно оставить «колечко». Обойдя всех играющих, водящий заканчивает стишок:

"Колечко-колечко,

Выйди на крылечко!"

После слов "Выйди на крылечко!" тот, у кого оказалось колечко, должен вскочить и добежать до водящего. Все остальные,. не вставая со скамейки, пытаются, перекрестив руки, его удержать. Если Колечку удалось выскочить, он становиться новым водящим.

ВЕРЕВОЧКА

Играющие становятся в круг держась руками за веревочку. Водящий перемещается внутри круга, стремясь осалить чью-то ладонь, пока она касается веревочки. Спасаясь, стоящие могут отдергивать эту ладонь от веревочки или двигать ею вдоль веревки. Нельзя чтобы веревочка коснулась земли, поэтому, стоящие рядом должны ее подхватывать. Осаленный сменяет водящего. Самое веселое начинается, когда для усложнения игры в кругу находятся 2 и более водящих

МОРГАЛОЧКИ

Участники становятся в круг попарно (юноша - девушка) так, чтобы один человек стоял впереди другого. Один участник пары не имеет. Его цель - переманить к себе кого-нибудь из стоящих во внутреннем круге, незаметно подмигнув ему (ей). Задача игроков, стоящих во внешнем круге заметить это и вовремя удержать свою «половину». Тот, кто не удержал - водит.

ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА (КРУГОВЫЕ)

3-4 человека участников игры образуют круг, стоя лицом к центру и подняв сомкнутые руки. Через эти «ворота» пробегает цепочка остальных игроков, взявшихся за руки. Стоящие игроки (ворота) поют:

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда:*

*Первый раз прощается,*

*Второй раз - запрещается,*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

После слов «не пропустим вас» те, кто образует «ворота», руки опускают. Оказавшиеся внутри круга берутся за руки с образующими круг, увеличивая число «ворот». Не пойманные восстанавливают цепочку и бегут снова. С каждым закрытием ворот бегущих всё меньше. Троих не пойманных участников игры объявляют победителями.

Правила:

1. Игроку, который должен пройти через ворота, нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются). Остановившегося считают пойманным.

2. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки. Надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем не держась за руки, считается пойманным.

3. Опускать руки («закрывать ворота») можно только при последнем слове песни. Пойманных раньше времени надо отпустить.

4. Во избежании травматизма :-) не забывайте, что у людей головы не чугунные. Опускайте руки аккуратно.

ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА

Из 6-20 участников игры выбирают двух посильнее. Те отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет Солнцем, а кто Луной (Месяцем). Выбравшие себе роли солнца и Луны становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие, взявшись за руки, вереницей идут через «ворота». При этом поют любимые песни. Когда через ворота идёт последний идущий, они «закрываются: Солнце и Луна опускают поднятые руки и тот, кто шёл последним, оказывается между ними. Задержанного тихо спрашивают, где бы он хотел стать, позади Луны или Солнца. Потом все играющие снова проходят через «ворота», и опять последнего останавливают. Это повторяется, пока все не станут распределены по группам. Тогда группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью верёвки, палки и т.д.

9 КАМЕШКОВ

Для игры нужна достаточно твёрдая и ровная поверхность и мяч. Чертят квадрат 3 х 3, находят 9 камушков и складывают горкой/пирамидкой в центральную ячейку. На некотором расстоянии, чтоб не слишком сложно и не слишком легко было кидать, чертят стартовую линию.

Считалочкой выбирают гальщика. Встают в очередь у черты и по очереди кидают мяч, цель - попасть в горку, чтобы камни рассыпались. Гальщик встаёт с противоположной стороны квадрата: он должен ловить мяч и кидать его следующему игроку. Кто не попал - уходит в конец очереди.

Как только кто-то попал в кучу - все разбегаются в разные стороны, потому что гальщик сначала ловит мяч убежавший, а потом гоняется за всеми, пытаясь кого-либо осалить мячом. Осалил - игра останавливается, кого он осалил тот и галит. А тем времѦнем, пока он где-то далеко, участники по возможности должны разложить все камушки по ячейкам. Как только это сделано - игра повторяется снова, и гальщик остаётся во второй раз. Командный дух воспитывается, по-моему. И ловкость, естественно. ))

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

На площадке чертят две линии на расстоянии 10 метров друг от друга. За одной линией стоит водящий - «медведь», за другой - «дом», в котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

*«У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру.*

*А медведь не спит,*

*И на нас глядит».*

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается поймать убегающих в свой дом детей. Пойманный игрок сам становится «медведем».

АЛЕНУШКА И ИВАНУШКА

Играющие встают в круг и берутся за руки. Выбираются Алёнушка и Иванушка, Иванушке завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Алёнушку. Чтобы это сделать он может звать её: «Алёнушка, ты где?». Алёнушка обязательно должна откликаться: «Я здесь!». Как только Иванушка поймал Алёнушку, их место занимают другие ребята и игра начинается с начала. P.S. У Аленушки может быть в руках колокольчик, для сложности.

НЕВОД

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих 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» не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой «проворной рыбкой».

САДОВНИК

А помните милую детскую игру в "садовника"? Для нее малышам потребуются некоторые познания в ботанике. Каждый играющий называется каким-нибудь цветком. Водящий говорит:

*Я садовником родился,*

*Не на шутку рассердился,*

*Все цветы мне надоели,*

*Кроме... тюльпана*

*Названный цветок должен быстро откликнуться:*

*- Ой!*

*- Что с тобой?*

*- Я Влюблен!*

*- В кого?*

*- В розу!*

Теперь аналогичным образом откликается "роза", и игра продолжается.

ШЕМЕЛА

Детская девичья игра: бег взапуски на корточках, при песне: Не учила меня мать ни ткать, ни прясть, а учила меня мать шемелой играть!

ВОРОБУШЕК

По считалке выбирают водящего ("воробушка"). Все играющие придумывают для себя названия какого-либо дерева или цветка: тополь, береза, дуб, клен, калина, малина, роза и т.д. Каждый громко называет себя, так как эти названия нужно запомнить. Все, кроме водящего, садятся на стулья в круг. В центре круга ставят стул: это "столбичек", на который и садится водящий - "воробушек". Он сидит "на столбичке" и поет. Остальные играющие могут подпевать.

*Чив-чив-чив, воробушек*

*Сидел-сидел на столбичке,*

*Слетел-слетел воробушек на малину!*

*Тот, кто назвался "малиной", должен быстро подхватить песенку:*

*Чив-чив-чив, воробушек*

*Сидел-сидел на столбичке.*

*Слетел-слетел воробушек на березку!*

Это продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не споет "на столбичек"! Как только прозвучали эти слова, все игроки должны быстро сменить свои места, в том числе и водящий. Только "столбичек" занимать нельзя. Тот, кто останется без места, становится водящим. Он садится на "столбичек", и игра продолжается.

12 ПАЛОЧЕК

Для этой игры нужна дощечка и 12 палочек. Дощечку кладут на плоский камень или небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. Все играющие собираются около этих «качелей». На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к «качелям» и вновь разбросать палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся. Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

ПОЛ, НОС, ПОТОЛОК

Эта игра также является хорошей проверкой внимательности. Она очень проста, ее правила легко объяснить. Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если Вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и скажите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с Вами, а называть будете Вы. Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно.

СКОВОРОДА

5 - 10 участников игры должны быть примерно равны по силе. Они встают в кружок и берутся за руки. У самых ног чертят круг - «сковороду». Затем все идут или бегут вокруг круга. По сигналу ведущего останавливаются и начинают тянуть своих соседей справа и слева на «сковороду», а сами упираются ногами. Кто наступил на «сковороду», тот «испёкся». Затем все снова бегут вокруг круга. Эта игра продолжается до тех пор, пока не останется одного или двух «неиспёкшихся», они - победители. Эту народную игру лучше всего проводить зимой. От неё и на морозе жарко.

Правила:

1. Начинать тянуть на «сковороду» модно только по сигналу ведущего.

2. Тот, кто отпустил руку соседа, считается проигравшим - «испёкшимся».

НАКИНЬ КОЛЬЦО

На землю кладут доску длиной 2,5-3 м. В ней через каждые 25-30 см высверливают отверстия (всего их 9). В центральное отверстие вставляют вырезанную из дерева фигурку (или колышек). Играющие становятся у противоположных концов доски на расстоянии 1 м от неё и по очереди бросают кольца , стараясь надеть их на фигурку. В случае попадания играющий переставляет фигурку на одно деление ближе к себе. Выигрывает тот, кто сумеет раньше переставить фигурку в крайнее отверстие на своём конце доски.

КОТЕЛ

Игра проводится на лужайке. Все участники стоят по кругу и передают волейбольным пассом (сверху или снизу) друг другу волейбольный мяч. Тот, кто совершил ошибку при приёме мяча или неточно его послал, садится в центр круга. Участники игры, передающие мяч по кругу, время от времени сильным ударом направляют его в сидящих. Если мяч не пойман ими и отскочил, он снова вводится в игру. Если же игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними. Круговой «обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч. Тогда все сидящие встают и занимают места по кругу. А в центр круга идёт тот участник игры, чей мяч поймал один из сидящих.

ПОВОДЫРЬ

Во внутренний круг, лицом в центр круга, встают мальчики, берутся за руки и закрывают глаза. Во внешнем кругу идут хороводом девочки под музыку. Через какое-то время по сигналу ведущего хлопок или свист девушки начинают разбирать парней - любого понравившегося из тех, что ближе стоят. Берут парня за руку и ведут по кругу, парень все это время идет с закрытыми глазами. Желательно чтобы количество девушек и парней совпадало, чтобы никто не остался стоять одиноко во внутреннем круге. По сигналу ведущего девушки аккуратно выстраивают парней снова во внутренний круг, а сами идут хороводом дальше. Так повторяется три раза. Когда после третьего раза парней снова поставят во внутренний круг, ведущий подает сигнал - "Можно открыть глаза". Начинается подележка. Парни описывают свои ощущения, называют, кто из трех девушек им понравился, кого они хотели бы увидеть. Девушки обычно с радостью признаются и показываются. Далее во внутренний круг с закрытыми глазами встают девушки, а парни во внешнем и все повторяется.

ПЛАТОЧЕК

Все стоят в общем кругу. Ведущий выходит и бросает вверх один или несколько маленьких платочков в зависимости от количества человек. Задача парней - поймать платочек. Если хотя бы один из платочков упал на землю - для не поймавших парней символическое наказание, например, отжаться 10 раз. Далее те, кто поймали платочек подходят к понравившейся девушке и приглашают ее - кладут платочек ей на плечо. Затем под музыку в танце парень должен забрать платочек у девушки, не применяя силу, а девушка также в танце должна уворачиваться и не давать забрать платочек. Примечание - это народная игра и музыка обычно народная звучит. Музыка продолжается пока все парни во всех парах не заберут платочки. Если парень забрал платочек раньше других - танцует вместе с девушкой держась за платочек до окончания музыки.

Затем кто-то один снова бросает вверх все платочки. Помните, что в танце вы демонстрируете грацию, стать, ловкость и непринужденность. Парень просто пытающийся загнать девушку в угол или ведущий себя как с противником на спортивном ринге выглядит также смешно и нелепо как и девушка пытающаяся сберечь платочек пряча его в кулаках или наматывая узлами на пальцы.

ГОРЯЧИЕ НОМЕРА

Парни садятся, к ним на коленки садятся девушки. Один парень без пары. Ведущий проходит и говорит на ушко каждой девушке ее номер по числу девушек. Затем начинает шлепать ремнем или нагайкой "пустые" коленки. Парень должен выкрикнуть номер, та девушка бежит и садится к нему на коленки, защищая от ремешка. Ведущий бросается к "пустым" коленкам, парень кричит номер и так далее.

Очень веселая подвижная игра. Еще в процессе чтобы сбить с толку того кто с ремнем рядом сидящие могут договариваться и меняться номерами! А то через какое-то время ведущий с ремнем успевает выучить все номера и очень быстро реагирует.

ПОЛЕНО

Внешне игра выглядит как хоровод вокруг полена. Участники (примерно от трёх до десяти человек), держась за руки, создают круг. В центре ставится полено Задача играющих не обронить полено, и в то же время натащить на полено других игроков, вынуждая их затевать полено и в итоге его ронять. Участник, обронивший полено, выбывает из игры. Таким образом, количество игроков сокращается. Так же в игре не разрешается расцеплять ладони. Рассоединившая руки пара игроков выходит из круга. Игра продолжается до выявления победителя.

Иногда для осуществления победы разрешается использование приёмов борьбы, например, рывки, подножки, подсечки, зацепы и различного рода подбивки. Стоит отметить, что во время игры участники стараются не убегать от полена, а наоборот, двигаться к нему. При этом выполняя разного рода прыжки через полено, перебрасывают над поленом ногу и т.

ДОРОЖКА

Для игры достаточно 6 - 10 человек. Один человек водящий, все остальные составляют "стенку". Играют в эту игру на ровной площадке. Судя по названию можно проводить игру, например, на сельской грунтовой дороге. Все, кроме водящего, становятся "стенкой" поперёк дороги. Водящий поодаль. Стенка ставится следующим образом: все игроки встают плотно в один ряд, выставив вперёд левую ногу и плечо. По обоюдной готовности начинается игра. Водящий говорит: *- Можно по вашей дорожке пройти?*

Ему отвечают все остальные: - *По нашей дорожке никто не ходючи, никто не ездючи! Попробуй сам пройди!*

После этих слов водящий разбегается, и, прилагая максимальные усилия, старается пробиться или протиснуться сквозь "стенку" игроков. Если водящий проходит сквозь "стенку", то на его место становится следующий (как вариант, тот который пропустил водящего). И так далее.

ШАПКИ

Играют в эту традиционную игру двое парней. На голове у каждого из них по шапке. По обоюдной готовности игроки начинают, иногда обозначая начало каким-либо действием, например "сгрудкой". Задача состоит в том, что бы используя свою ловкость и находчивость, применяя различные уловки и финты, сбить с головы противника шапку. Есть варианты игры когда шапку можно не только сбивать ударом на подобии оплеухи, затрещины и т.п., но и срывать. Упавшая на землю шапка признак победы.

В общих чертах, не учитывая различных вариантов этой игры, правила следующие:

- Бить по шапке.

- Бить открытой ладонью.

- Во время состязания свою шапку не держать и не поправлять руками.

- Победитель тот, кто остался в шапке.

САЛКИ

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спасаться от «салки», но долго находиться там не имеют права. Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

Салки «Давай руку». В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

«Салки-пересекалки». Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, «Салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасать товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

Правила ко всем «Салкам»

* Ловить (салить) играющих — значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его.
* Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим.
* Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спасаться.

ЖМУРКИ

«Жмурки» — старинная игра, которая имеет много разновидностей. В нее играют дети всех возрастов. Количество участников обычно от 4 до 25 человек. Во всех разновидностях суть одна: водящий с закрытыми глазами — «жмурка» — должен ловить других игроков и угадывать, кого поймал.

ЖМУРКИ С ГОЛОСОМ

Все играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий (по жребию) становится в середину круга. Ему завязывают глаза или надевают на голову колпак, закрывающий глаза. В руки водящему можно дать палочку, можно играть и без нее. Все играющие двигаются по кругу в какую-либо сторону до тех пор, пока водящий не остановит командой «Стой!». Тогда все останавливаются, а водящий протягивает вперед руку. За нее должен взяться тот из играющих, на кого она направлена. Водящий просит его подать голос, т. е. что-нибудь произнести. Игрок называет имя водящего или издает любой звук, изменив голос. Если водящий угадает, кто подал голос, он меняется с ним местом и ролью. Если не угадает, то продолжает водить.

Правила

* Требовать подачу голоса можно до 3 раз, после чего водящий должен сказать, кто держит его за руку (или палочку).
* Если водящий не смог угадать 3 раза, его сменяют новым водящим по жребию или выбору.
* Когда водящий просит подать голос, должна быть полная тишина.

ЧЕТЫРЕ УГЛА.

Играют пять человек; четыре становятся по углам, а пятый (иногда его зовут мышкой) посредине. Он водит. По его слову стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол. А водящий в это время старается занять какой-нибудь на несколько мгновений освободившийся угол. Тот, кто в конце концов остался без угла, сам теперь водит.водящий подходит к кому-нибудь из стоящих в углу и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Тот отвечает: «Поди вон там постучи!» В это время остальные перебегают, меняясь местами. Водящий должен успеть занять чье-нибудь место.

Разновидности УГЛОВ

• «Ключи».

Играющие распределяются по кружкам. Водящий — в середине. Он подходит к кому-либо и спрашивает: «Где ключи?» Находящийся в кружке отвечает ему: «Вон там постучи!» — и указывает направление. Когда водящий уходит по указанному направлению, от-», ветивший меняется с кем-нибудь местом, а водящий старается занять одно из их мест.

• «Чур у дерева».

Играют на лужайке, где есть деревья. Все, кроме водящего, становятся у деревьев, водящий — в середину между деревьями. Стоящие у деревьев начинают перебегать от дерева к дереву. Водящий должен осалить их, пока бегущий не подбежал еще к дереву и не сказал: «Чур у дерева!» Осаленный становится водящим, а водящий занимает его место у дерева.

ГУСИ-ЛЕБЕДИ

В игре участвуют от 5 до 40 человек. Описание. На одной стороне площадки (зала) проводят линию, отделяющую «гусятник», на другой стороне — линию, за которой находится «пастбище». Из играющих выбирают «пастуха» и «волка». Остальные — «гуси» и «лебеди». Они становятся в ряд в «гусятнике». «Пастух» располагается сбоку от «гусей», «волк» — посередине площадки. «Пастух» говорит: «Гуси-лебеди, гулять, пока волка не видать!»

Все «гуси» и «лебеди» «летят на пастбище», подражая птицам. Как только «пастух» скажет громко: «Гуси-лебеди, домой, серый волк за горой!», они убегают с «пастбища» в «гусятник», а «волк» ловит их до линии их «гусятника».Пойманных подсчитывают и отпускают в их «стадо» или они идут в «логово волка» и остаются там до его замены. Играют с одним «волком» 2—3 раза, затем выбирают нового «волка» и «пастуха» из непойманных. В заключение отмечаются лучшие «гуси» (ни разу не пойманные «волком») и лучший «волк» (сумевший поймать больше «гусей»). Если участников мало, то играют до тех пор, пока не будут переловлены все «гуси».

Правила.

1. «Гусям» разрешается выбегать и возвращаться в «гусятник» только после слов, сказанных «пастухом». Кто убежит раньше, тот считается пойманным.

2. «Волк» может ловить только после слов «под горой» и только до линии «гусятника». Дети любят в этой игре вести разговор между «пастухом» и «гусями»: после слов «серый волк за горой» «гуси» спрашивают:— А что он там делает?

3. «Пастух» отвечает:  :— *Гусей щиплет!»*

*— Каких?*

*— Серых да белых*.

После последних слов «гуси» бегут домой в «гусятник». Эту игру можно усложнить, введя в нее второго «волка», установив на пути передвижения «гусей» и «лебедей» препятствия в виде скамеек («дорога»), по которым надо пробежать или перепрыгнуть.

4. Водящий имеет право ловить убегающих только до линии «дома»; игрок, осаленный за линией, не считается пойманным.

РАЗНОВИДНОСТЬ ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Все игроки становятся у одной условной линии. Выбирается водящий. Он говорит:

*Гуси-гуси*

*Команда отвечает:*

*Га-га-га*

*Водящий:*

*Есть хотите?*

*Команда:*

*Да-да-да*

*Водящий:*

*Ну летите!*

*Команда:*

*Нам нельзя.*

*Серый волк под горой,*

*Не пускает нас домой.*

*Водящий:*

*Ну летите как хотите, только крылья берегите!*

После этого вся команда перебегает за вторую условную линию. Водящий пытается поймать (не засалить, а именно схватить и удержать) какого-нибудь игрока или даже двух. Тот, кого поймали, присоединяется к водящему, и все повторяется сначала, но ловят уже два игрока остальных. Игра продолжается до тех пор, пока не пойманным не останется один "гусь" - этот игрок и считается выигравшим.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

В игре участвуют дети от 3 до 40 человек. Выбирается один водящий — «медведь», который становится в углу площадки (или помещения). Остальные играющие — дети. Они располагаются на другой стороне площадки в своем «доме». Пространство между «берлогой» «медведя» и детьми — «бор» («лес»). Дети идут в «бор» за «грибами» и «ягодами», постепенно приближаясь к «медведю». Во время сбора «грибов» и «ягод» дети припевают:

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру,*

*Медведь простыл,*

*На печи застыл!*

*Последние две строки теперь часто заменяют на:*

*А медведь сидит*

*И на нас рычит!*

После последних слов «медведь», который до этого притворялся спящим, потягивается и бежит к детям, а они быстро поворачиваются и бегут к себе «домой» или разбегаются в разные стороны, стараясь не попасться «медведю», который стремится поймать их (дотронуться рукой — осалить). Кого «медведь» поймает, тот меняется с ним ролью. Если «медведю» не удастся поймать кого-либо (все ребята спрячутся к себе в «дом»), он идет к себе в «берлогу» и продолжает водить.

Правила

1. «Медведь» не имеет права выбегать и ловить ребят, пока они не скажут последние слова речитатива.

2. Ловить можно только в установленных пределах площадки.

Вариант: Рисуют два круга, один круг — «лес» (на середину его кладут ягоды и грибы), другой — «деревня». Один из участников игры, изображающий медведя, садится в «лесу». Остальные идут из «деревни» в «лес» по ягоды и грибы, у ребят в руках корзинка. Все поют:

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды я рву.*

*А медведь не спит,*

*Всё на нас глядит,*

*А потом как зарычит*

*И за нами побежит.*

*Ребята ходят вокруг «леса» и дразнят Медведя:*

*Уж мы ягоды берём,*

*А медведю не даём.*

*Идём в лес с дубинкой —*

*Бить медведя в спинку!*

Передавая друг другу корзинку, они пытаются забежать в «лес» и бросить в корзинку ягоды и грибы. Кого Медведь в «лесу» поймает, тот выбывает из игры. Когда всё же кому-то удастся забежать в «лес» и бросить в корзинку ягоды и грибы, тут все бегут в «деревню», а Медведь догоняет. Если Медведь догонит ребят и отберёт корзинку, то забирает ягоды и грибы себе. А если ребята сумеют убежать от Медведя в «деревню», то выбирается новый Медведь, и игра продолжается.

ЗАВОДИЛА

В этой игре участвуют школьники любого возраста и молодежь. Наиболее удобное количество участников — от 10 до 20 человек (при числе больше 30 или меньше 5 играть уже затруднительно). Для игры не требуется много места. Описание

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий (обычно вызвавшийся по желанию) отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой (затейником). Задача заводилы — показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторять остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить кому-то пальцем и т. д. Водящего зовут в круг, и он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же «затевает» каждый раз новое движение. После того как при нем сменилось три движения, водящий должен угадать заводилу, но тот старается менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий смотрит не на него.

Если водящий ошибочно назовет какого-либо участника заводилой, игра продолжается. Но после трех ошибок водящий уходит из круга, и в это время выбирают нового заводилу (или могут по желанию оставить прежнего). Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролью. Правило.Водящему не разрешается долго смотреть, не отрываясь, на одного из игроков (предполагаемого заводилу), надо поворачиваться в разные стороны.

ПЧЕЛЫ

Играющие по считалке выбирают Цветок, а затем делятся на две группы: Сторожей и Пчёл. Сторожа, взявшись за руки, ходят вокруг Цветка и поют:

*Пчёлки яровые,*

*Крылья золотые,*

*Что вы сидите,*

*В поле не летите?*

*Аль вас дождичком сечёт,*

*Аль вас солнышком печёт?*

*Летите за горы высокие,*

*За леса зелёные —*

*На кругленький лужок,*

*На лазоревый цветок.*

Пчёлы стараются забежать в круг, а Сторожа, то подымая, то опуская руки, мешают им. Как только одной из Пчёл удастся проникнуть в круг и коснуться Цветка, Сторожа, не сумевшие уберечь Цветок, разбегаются. Пчёлы бегут за ними, стараясь «ужалить» и «пожужжать» в уши.

ТОПОЛЁК

Участники игры берут себе названия деревьев: дуб, берёза, рябина, сосна, клён и г. д. Взявшись за руки, они становятся в круг и двигаются то в одну, то в другую сторону. Каждый играющий исполняет песню про «своё» дерево. Например, о тополе поют:

*Стоит тополёк*

*Тонок и высок,*

*Тонок и высок,*

*Листвой широк.*

*Его солнышком печёт,*

*Частым дождичком сечёт,*

*Буйный ветер повевает,*

*Тополёчек наклоняет,*

*А он маковкой звенит*

*И весёленький стоит.*

Затем на середину круга выходит выбранный по считалке жмурка. Ему завязывают платком глаза и дают в руки жгут или пояс. Жмурка называет два дерева, и сразу двое ребят бегут и меняются местами. Жмурка их ловит, стараясь обхватить жгутом. Пойманный становится новым жмуркой.

ЖАБКА

Выбирается Жабка. Остальные рисуют круг и становятся на черту. Жабка выходит на середину круга, и с ней переговариваются:

*— Зачем тебе, Жабка, четыре лапки?*

*— Чтобы скакать по травке, вытянувши лапки.*

*— Покажи, Жабка, как ты прыгаешь-скачешь.*

*— А я этак и вот так!*

И Жабка показывает, как она прыгает, а дети, стоящие на линии круга, поют:

*Бода-бода-болабода,*

*Живёт жабка у болота.*

*Выпуча глаза, сидит,*

*Громко-громко говорит:*

*— Ква-квак, ква-квак,*

*А я прыгаю вот так!*

Жабка прыгает и пытается «осалить» одного из ребят. А дети, увёртываясь, бегают по линии круга. Кого Жабка коснётся, тот становится новой Жабкой.

Вариант: После слов:"А я прыгаю вот так!" Жабка показывает какое-нибудь движение, которое все остальные должны повторить. Жабка выбирает того, кто лучше всех задание выполнил и тот становиться новой Жабкой.

ВОРОБЕЙ

Выбираются Огородник и Воробей. Остальные участники игры, взявшись за руки, образуют круг. На середину круга кладут орехи (яблоки, сливы и т. д.) — это «огород». В стороне, шагах в десяти, чертят кружок — «гнездо». Хоровод медленно движется по кругу, все поют:

*Воробей маленький.*

*Серенький, удаленький,*

*По двору шныряет,*

*Крошки собирает;*

*В огороде ночует,*

*Ягоды ворует.*

Воробей бежит в круг (ребята, подымая и опуская руки, впускают и выпускают его), берёт один орех и старается унести его в «гнездо». Огородник сторожит за кругом и, как только Воробей выбегает из круга, начинает его ловить. Если Воробью удастся положить орех в «гнездо», он снова играет. Пойманный же Воробей меняется ролью с одним из участников. Но перед этим он должен откупиться от Огородника и выполнить желания хоровода, например спеть, сплясать и т. д. При этом ему поют

*Уж век воробышку не лётывать,*

*В огороде ягод не клёвывать,*

*На дубовой тычинке не сиживать.*

*А ты, воробышек, садись на лужочек,*

*А ты, серенький, садись во кружочек.*

*Не пора ли тебе встать и полетать,*

*В хороводе нашем поплясать!*

В конце игры подсчитывают, какой воробей принёс больше всех орехов в «гнездо». Его объявляют победителем и в награду отдают все орехи.

Я ЗНАЮ…

Играют мячом любых размеров, но достаточно упругим, чтобы он легко отскакивал от земли. Задача состоит в том, чтобы «чеканить» мяч об землю, т. е. бить по отскочившему мячу рукой, снова посылая его к земле. Ребята любят различные игры, включающие такое упражнение. Участвуют в этой игре девочки и мальчики 6—10 лет (по 2—5 человек), установив очередность по желанию.

Описание Первый по очереди начинает бить мяч рукой об землю, на каждый удар произнося по одному слову условленной фразы: «Я знаю пять...» Далее перечисляются различные предметы (например, цветы, или животные, или названия городов, или имена мальчиков или девочек). Кто ошибется в подборе слов или уронит мяч на землю, тот передает очередь следующему и ждет, когда очередь снова придет к нему. Побеждает тот, кто первым выполнит упражнение. Когда с этим справятся все, задание усложняется (например, длиннее делается цепочка слов, или по мячу бьют тыльной стороной, ребром ладони, или требуется на каждое слово делать еще и шаг вперед).

Правила

1. Считается ошибкой, если играющий назовет большее или меньшее количество предметов, чем было условлено.

2. Если мяч успел дважды удариться о землю прежде, чем по нему ударил игрок, это считается ошибкой и мяч передается следующему игроку.

В СОБАЧКИ

Игра проводится на небольшой площадке или в зале. Участвуют в ней дети (начиная с младшего школьного возраста) и молодежь, от 3 до 30 человек. Играющим требуется мяч (волейбольный, баскетбольный или простой детский).

Описание. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий (по жребию) встает в середину круга. У кого-либо из стоящих по кругу в руках мяч. Играющие перебрасывают мяч по воздуху или перекатывают по земле так, чтобы водящий не мог коснуться его. Бегая в середине круга, водящий стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из игроков. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местом с игроком, бросившим мяч, или с игроком, державшим мяч, когда его коснулся водящий.

Если играющих более 15—20 человек, можно выделить 2—3 водящих. Когда участники хорошо освоят игру, можно ввести усложнение: играющие, все время двигаются по кругу.

Правила

1. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.

2. Водящий имеет право касаться не только мяча, находящегося у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, но и мяча, вылетевшего за круг.

ОХОТНИКИ И УТКИ

Это очень старая игра. Она и сейчас широко распространена у нас. Раньше в нее играли с малым самодельным мячом, в настоящее время используют волейбольный и баскетбольный мячи. В «Охотниках и утках» участвуют от 6 до 40 человек. Играют и дети (начиная с 9—10 лет) и взрослые. Для игры нужен мяч среднего размера (лучше волейбольный). Описание. На площадке чертят большой круг диаметром от 6 до 10 м. Если играют в узком зале, то рекомендуется начертить две линии на расстоянии 6—8 м одна от другой, образовав прямоугольник, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими — начерченные линии.

Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток» (могут быть и другие названия). «Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. У одного из них в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике.

«Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» увертываются от мяча, бегают и прыгают внутри круга. Осаленная мячом («подстреленная») «утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки», после чего команды меняются ролями и местами.

После двух игр отмечается победитель — команда «охотников», быстрее другой «перестрелявшая» всех «уток». Если времени для игры мало, а ее участники хорошо владеют мячом и физически хорошо подготовлены, можно ограничить игру временем. Например, отмечается количество «уток», пойманных за 3 мин. В этом случае считается победительницей команда, которая больше осалит «уток» за установленное время.

Правила

1. «Охотники» не имеют права заступать за черту круга (или прямоугольника). В противном случае попадание не засчитывается.

2. Салить мячом можно в любую часть тела, за исключением головы. Если крут или прямоугольник небольшие, то место для попадания может быть ограничено (например, ноги до коленей).

3. Осаливание «уток» мячом, отскочившим от земли или от пола, не засчитывается.

4. «Подстреленная» «утка» временно не участвует в игре (пока не будут осалены все «утки» и команды не поменяются ролями).

ЛАПТА

 Участвуют в ней школьники, молодежь и взрослые, от 8 до 30 человек. Игра проводится самостоятельно. Судьями в игре обычно бывают капитаны команд, или «матки», как их часто называют в этой игре. Для игры требуются небольшой тряпичный, резиновый или теннисный мяч и лапта — круглая палка длиной 70—80 см и толщиной 3—3,5 см. С одного конца ее немного стесывают, чтобы легче было держать в руках; на другом конце она остается круглой (для начинающих можно сделать ее лопатообразной).

Описание. На двух сторонах площадки — «поля» — на расстоянии 40—80 м чертят или отмечают ветками или другими предметами две линии — линию кона и линию «города». Выбирают двух капитанов («маток») и разделяются на две команды любым способом (обычно путем сговаривания). По жребию одна команда становится за линию «города»; другая размещается произвольно в «поле». Капитан «полевой» команды посылает одного игрока в «город» для подачи мяча.

По очереди первый метальщик — игрок «города» — берет лапту и становится у линии «города», напротив него находится подающий, который подбрасывает мяч, а метальщик отбивает его лаптой в «поле» как можно выше и дальше. Полевые игроки стараются поймать его с воздуха или схватить с земли. Пробивший удачно по мячу бежит на кон и возвращается в «город», за что зарабатывает 1 очко. Игроки «поля», схватив мяч с земли, пытаются осалить мячом перебегающих. Если кого-либо осалят, сами бегут в «город», а игроки из «города» бегут в «поле» и стремятся попасть мячом в игрока, не успевшего убежать в «город» (т. е. стремятся «от-салиться»).

Команда, успевшая в полном составе занять «город», остается там и начинает отбивать мяч в «поле». Если полевой игрок поймает его с воздуха («свечу»), вся его команда переходит в «город», а бывшие в «городе» идут в «поле». И так идет борьба за овладение «городом». Каждый сумевший пробежать на кон и обратно зарабатывает очко. Играют до определенного количества очков или на условленное время. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

Правила

1. Игроки «города» отбивают мяч в «поле» по очереди, установленной капитаном.

2. Каждый игрок бьет по мячу 1 раз, а капитан имеет право на 3 удара.

3. Подающий должен подбрасывать мяч так, чтобы было легко ударить по нему, иначе он обязан повторить подбрасывание. И так до 3 раз. Если 3 раза он подбросит плохо, его сменяют.

4. Перебегающий должен оставить лапту в «городе», иначе обязан возвратиться за ней.

5. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо.

6. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем кем-либо из других игроков. Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч неудачно.

7. Подающий имеет право осаливать перебегающих, как и игроки «поля».

8. Перебегать можно только до тех пор, пока мяч находится вне «города».

9. Вернувшийся в «город» игрок имеет право опять отбивать мяч в «поле» в порядке очереди.

Вариант — «Лапта с полуконом». То же построение играющих, что и в предыдущей игре, только посередине между линиями «города» и кона чертится параллельно им линия полукона для того, чтобы бегущий после удара по мячу мог остановиться на полуконе в случае, если ему трудно добежать до кона. При следующем ударе он бежит на кон, а затем, если сможет, бежит обратно и на обратном пути может остановиться на полуконе. Правила — те же, что в предыдущей игре.

ВАРИАНТ КРУГОВАЯ ЛАПТА

Описание На площадке на воздухе или в зале чертится большой круг или прямоугольник. Играющие делятся на две равные команды. Согласно жребию, одна из них — «водящая команда» (она становится в середину круга или прямоугольника), другая — «полевая команда» (располагается за кругом, прямоугольником — с двух сторон). У одного из полевых игроков в руках мяч. По договоренности можно спрятать его или показать водящим игрокам. Полевые игроки по сигналу стремятся попасть мячом в водящих (в любую часть тела, за исключением головы), а те, увертываясь от мяча, ловят его. Если игрок будет осален мячом, то он выбывает из игры; если же водящий поймает мяч, он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших из игры. Вырученный им игрок становится опять в середину круга. В процесе игры количество водящих игроков то убывает, то увеличивается за счет вырученных игроков. Игра продолжается установленное время или пока не будут осалены все водящие игроки. Участники меняются ролями и играют второй раз. Проигрывает команда, у которой к концу установленного времени будет меньше игроков в «поле» или в которой все игроки будут осалены.

Правила

1. Если водящим игроком пойман мяч, но выручать им некого (нет выбывших из игры), то он имеет право в дальнейшем оставить в кругу первого осаленного игрока.

2. Полевые игроки при метании мяча не имеют права заходить за черту круга.

3. Только непосредственное попадание в водящего игрока считается осаливанием. Если мяч попал в игрока после отскока от земли, пола или какого-либо предмета, то осаливание не засчитывается и водящий остается в кругу.

4. Если мяч попал в одного игрока, а затем отскочил ко второму, первый считается осаленным, а второй остается в игре.

5. Выбывшие из игры снова входят в нее в соответствии с очередностью их выхода из игры.

В КОЛОКОЛЬЧИК

Развивает реакцию при защите от нападения сзади, от невидимого противника. Товарищи садятся в круг, ограничивая пространство, либо круг очерчивается. В центре - игрок с колокольчиком на ноге (под коленом). Его задача: уворачиваться от ударов ремнем второго игрока с завязанными глазами. Игрок с завязанными глазами наносит удары ремнем , ориентируясь на звук колокольчика . Колокольчик зажимать нельзя, выходить за круг запрещается (наказание).

 **Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** | **УУД** | **место проведения, форма проведениядата проведения** |
| 1. | Вводное занятие. Игры: «Третий лишний», «Горелки» | Игры направлены на развитие скоростных способностей у детей. | *Регулятивные УУД:** определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму;

*Познавательные УУД:** умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:** планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
 | спортивная детская площадкагрупповая |
| 2. | Вводное занятие. Игры: «Третий лишний», «Горелки». Практика |
| 3. | Игры: «Заря», «Селезень и утка» | волейбольная площадкагрупповая |
| 4. | Игры: «Заря», «Селезень и утка». Практика |
| 5. | Игры: «У медведя во бору», «Шемела» | спортивная детская площадка групповая |
| 6. | Игры: «У медведя во бору», «Шемела». Практика |
| 7. | Игры: «12 палочек», «Гуси-лебеди» | беговая дорожка групповая |
| 8. | Игры: «12 палочек», «Гуси-лебеди». Практика |
| 9. | Игра «Воробей».  | спортивная детская площадка групповая |
| 10. | Игра «Воробей». Повторение изученных игр. Практика |
| 11. | Игры: «Водяной», «Матрёшка» | Игры направлены на развитие координационных способностей. | спортивная детская площадка групповая |
| 12. | Игры: «Водяной», «Матрёшка». Практика |
| 13.. | Игры: «Золотые ворота», «Алёнушка и Иванушка» | футбольное полегрупповая |
| 14. | Игры: «Золотые ворота», «Алёнушка и Иванушка». Практика |
| 15.. | Игры: «Садовник», «Пол, нос, потолок» | футбольное полегрупповая |
| 16. | Игры: «Садовник», «Пол, нос, потолок». Практика |
| 17.. | Игры: «Поводырь», «Жмурки» | полоса препятствий групповая |
| 18. | Игры: «Поводырь», «Жмурки»Практика |
| 19. | Игра: «Тополёк».  | футбольное полегрупповая |
| 20. | Игра: «Тополёк». Повторение изученных игр. Практика |
| 21. | Игры: «Бой мешками», «Петушки» | Игры направлены на развитие силовых качеств у детей. | полоса препятствий групповая |
| 22. | Игры: «Бой мешками», «Петушки» .Практика |
| 23. | Игра «Редька» | спортивная детская площадка групповая |
| 24. | Игра «Редька». Практика |
| 25. | Игра: «Месим тесто» | полоса препятствий групповая |
| 26. | Игра: «Месим тесто». Практика |
| 27.. | Игра: «Сковорода» | футбольное полегрупповая |
| 28. | Игра: «Сковорода». Практика |
| 29. | Игра: «Дорожка».  | футбольное полегрупповая |
| 30. | Игра: «Дорожка». Повторение изученных игр. Практика |
| 31. | Игра: «Ткачиха» | Игры направлены на развитие выносливости и прыгучести у детей. |  | спортивная детская площадкагрупповая |
| 32. | Игра: «Ткачиха». Практика |
| 33. | Игра: «Горячие номера» | беговая дорожка групповая |
| 34. | Игра: «Горячие номера». Практика |
| 35.. | Игра : «Удочки» | беговая дорожка групповая |
| 36. | Игра : «Удочки». Практика |
| 37.. | Игра: «Ручеёк» | беговая дорожка групповая |
| 38. | Игра: «Ручеёк». Практика |
| 39.. | Игра: «Салки». | беговая дорожка групповая |
| 40. | Игра: «Салки». Повторение изученных игр .Практика |
| 41. | Игры: «Трифон», «Колечко» (В перстни) | Игры направлены на развитие ловкости. | полоса препятствий групповая |
| 42. | Игры: «Трифон», «Колечко» (В перстни). Практика |
| 43.. | Игры: «Верёвочка», «Невод» | полоса препятствий групповая |
| 44. | Игры: «Верёвочка», «Невод»Практика |
| 45. | Игры: «Воробушек», «Накинь кольцо» | полоса препятствий групповая |
| 46. | Игры: «Воробушек», «Накинь кольцо». Практика |
| 47.. | Игры: «Шапки», «Четыре угла» | спортивная детская площадка групповая |
| 48. | Игры: «Шапки», «Четыре угла»Практика |
| 49.. | Игра: «Пчёлы».  | спортивная детская площадка групповая |
| 50. | Игра: «Пчёлы». Повторение изученных игр. Практика |
| 51.. | Игра: «9 камешков» | Игры направлены на развитие умений ловить и передавать мяч. |  | волейбольная площадка групповая |
| 52. | Игра: «9 камешков». Практика |
| 53.. | Игра: «Котёл» | футбольное полегрупповая |
| 54. | Игра: «Котёл». Практика |
| 55.. | Игра: «Я знаю» | спортивная детская площадка групповая |
| 56. | Игра: «Я знаю». Практика |
| 57.. | Игра: «Охотники и утки» | футбольное полегрупповая |
| 58. | Игра: «Охотники и утки». Практика |
| 59.. | Игра: «Лапта».  | футбольное полегрупповая |
| 60. | Игра: «Лапта». Повторение изученных игр. Практика |
| 61. | Игра: «Моргалочки» | Игры направлены на развитие гибкости. |  | спортивная детская площадка групповая |
| 62. | Игры: «Платочек», «Полено» | спортивная детская площадкагрупповая |
| 63.. | Игра: «У медведя во бору» | футбольное полегрупповая |
| 64. | Игра: «У медведя во бору». Практика |
| 65.. | Игра: «Заводила» | полоса препятствий групповая |
| 66. | Игра: «Заводила» .Практика |
| 67. | Игра: «Жабка». Повторение изученных игр. Практика |
| 68. | «Праздник русской игры».Практика |  |  |

|  |
| --- |
| **Материально – техническое обеспечение программы** |
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки.   |

 **Результативность курса:**Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

         весёлые старты;

         спортивные эстафеты;

         «День здоровья».

 **Список литературы:**

Жигулёв А.М. Русские народные пословицы и поговорки». Удмуртия. 2Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Волгоград. 2009.

Кенеман А.В. Детские подвижные игры». Просвещение. 1988

СD диск. 500 самых интерес

   Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

     Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

      «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

      Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

       Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,

 2006 г

      Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород,  Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г