**Государственное бюджетное общеобразовательное** **учреждение**

**гимназия № 524**

**Московского района**

**Санкт-Петербурга**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО:** | **Принято:** |  | **УТВЕРЖДАЮ:** |  |
| Заседание МО  протокол  № \_\_\_от \_\_\_\_\_ | Педагогический совет  протокол  № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_ |  | Директор  ГБОУ гимназия №524  \_\_\_\_\_\_\_Н.М. Лучкова  приказ № \_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**направление «спортивно-оздоровительное»**

**для 1- 4 класса**

**Пояснительная записка**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
2. Закон об образовании от 29декабря 2012г. № 273 ФЗ
3. Федеральный государственный стандарт Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009
4. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования  
   Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707 Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г., зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540 Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - [21.02.2015](consultantplus://offline/ref=E4739871CCE9A1E6AD15EEABE37A3A7DC7A5AD3FF3381321798EA69F9D8537765D10DAFB9151CBt4O6R)
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях  
   Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
   СанПин2.4.2.2821-10
7. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования  
   Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296
8. Письмо КО СПб №03-20-3717/14-0-0 «Об организации внеурочной деятельности» от 15.09.14
9. Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга».

**Пояснительная записка.**

**Актуальность программы**

Программа «Играя - познаю» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на расширение кругозора, освоение новых способов взаимодействия со сверстниками и окружающим миром,формирование, сохранение и укрепление здоровья детей.

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.Игры с ярким или аутентичным сюжетом, дети могут выполнять с интересом и увлекаясь ходом игры по нескольку раз выполнять одни и те же поставленные задачи, 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, способствуют развитию коммуникабельности ребенка. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться сотрицательными эмоциями.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 прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

**Цель** программы:

Развитие познавательной активности, стремление к самостоятельному познанию и размышлению, стимулирование воображения и укрепление физического и психологического здоровья.

**Задачи:**

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
* развить стремление к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни,
* содействать гармоническому, физическому развитию.
* воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.
* пробудить интерес к народной культуре и народному фольклору.

**Особенности реализации рабочей программы дополнительного образования:**

Программа предназначена для детей 7 – 10 лет. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Занятия проводятся в просторном светлом классе, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная работа начинается с младшего школьного уровня, преимущественно в виде:

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

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся:

* 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);

**Содержание:**

**Тема 1.**

Современные подвижные игры.

Презентация и беседа о здоровом образе жизни. Беседа о правилах личной гигиены. Комплекс дыхательных упражнений.

Подробный инструктаж о технике безопасности на улице, в помещении, в группе.

Игра « Лисий хвост»

Игра « Поймай рыбку»

Игра «Цепи кованы»

Игра «Змейка на асфальте»

Игра « Бег с шариком»

Игра «Нас не слышно не видно»

Игра «Третий лишний»

Игра «ворота»

Игра Чужая палочка»

Игра «Белки шишки и орехи»

Игра с «Кочки на кочку»

Игра «Плетень»

(см. приложение.)

**Тема 2.**

Старинные подвижные игры.

Презентация и беседа о правильном питании. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Подробный инструктаж о технике безопасности на улице, в помещении, в группе.

Презентацция и рассказ о старинных подвижных играх.

Игра «Пронеси мяч.»

Игра «Двенадцать палочек»

Игра «Катание яиц»

Игра «Чижик»

Игра «Пустое место»

Игра «Городки»

Игра «Пятнашки»

Игра «Волки и овцы»

Игра «Намотай летну»

Игра «Лапта»

Игра « Без соли соль»

Игра «Чет нечет»

Игра «Серый волк»

Игра «Платок»

Игра «Кто боится колдуна?»

Игра «Лучники»

Игра «Волк»

Игра «Камнепад»

Игра «Шаровки»

Игра «Горелки»

(см. приложение.)

**Тема 3.**

Русские народные подвижные игры.

Комплекс упражнений для укрепления осанки. Комплекс общеукрепляющих упражнений.

Подробный инструктаж о технике безопасности на улице, в помещении, в группе.

Презентация и рассказ о Русских народных играх и забавах.

Игра «Мастер мяча»

Игра «Бабки»

Игра «Штандер»

Игра «Водяной»

Игра «Третий лишний»,

Игра На золотом крыльце сидели»

Игра «Кандалы»

Игра «Ворота»

Игра «Козел»

Игра «Лягушки и цапля»

Игра Волк во рву»

Игра «Прыгуны»

Игра «Лошади»

Игра «Птички и клетка»

Игра « Северный и южный ветер»

Игра «Бой петухов»

Игра «Караси и щука»

Игра «Лиса в курятнике»

Игра «Река и ров»

Игра «Горячая картошка»

Игра «Заяц без логовпа»

Игра «Подвижная цель»

Игра «Бредень»

Игра «Заколдованный замок»

(См. приложение.)

**Контроль и оценка результатов** освоения программы осуществляется в конце учебного года в разных формах, в зависимости от раздела.

• викторины;

• конкурсы;

• ролевые игры;

• выполнение заданий соревновательного характера;

• оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ).

**2.3 Список литературы.**

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

7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

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. Патрикеев. – М.: ВАКО, 200

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. Ковалько, 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. Патрикеев, 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.

**Приложения.**

**Игра «Пронеси мяч».**

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

**Игра «Лисий хвост.»**

Дети на небольшом расстоянии становятся по кругу на расстоянии шага друг от друга. Посередине круга становится воспитатель и по кругу вращает шнур, на конце которого привязан какой-либо небольшой предмет. Дети должны внимательно следить за предметом (лисьим хвостом) и при его приближении подпрыгивать, чтобы предмет не коснулся ног. Те ребята, которые не успели вовремя подпрыгнуть и задели шнур, выбывают из игры. Выигрывает ребенок, оставшийся последним.

**Игра «Мастер мяча.»**

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться

концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3

раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так,

чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская

ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после

выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает

партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется — увеличивается количество

бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение

допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник

получает два очка, выполненное со второй попытки — одно очко. Побеждает набравший большее

число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно.

После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно

выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

**«Поймай рыбку»**

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

**«Цепи кованы»**

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

**«Змейка на асфальте»**

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

**«Бег с шариком»**

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

**«Нас не слышно и не видно»**

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой , откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизится к ведущему и дотронуться его рукой.

**«Третий лишний»**

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

**«Ворота»**

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.  
«Ворота» произносят:  
Наши ворота  
Пропускают не всегда!  
Первый раз прощается,  
Второй запрещается,  
А на третий раз  
Не пропустим вас!  
После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

**«Чужая палочка»**

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

**«Белки, шишки и орехи»**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто -шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

**«С кочки на кочку»**

Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

**«Плетень»**

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

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

**«Двенадцать палочек»**

Эта игра является одним из вариантов пряток. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки.По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

**«Катание яиц»**

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

**«Чижик»**

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита.На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки.Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью.Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра.Водящий уходит в поле и встает, где хочет.Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой.Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биту. Если же чижик попадает в конец водящий и бьющий меняются местами.

**«Пустое место»**

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек.Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки.Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему.Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим.Необходимо помнить о следующих правилах:

* водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;
* во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

**«Городки»**

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.  
Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.  
Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

**«Пятнашки»**

Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть.После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться.«Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать.Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!»Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:

* новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал;

если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

**«Волки и овцы»**

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

**«Намотай ленту»**

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

**«Лапта»**

Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта).Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город.Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно.Игроки «служащей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно.Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе.Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле.После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон.Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города.Когда кто-нибудь из игроков «служащей» партии завладеет мячом, команды меняются местами.Цель игры — борьба за город.

**«Без соли соль»**

Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посереди игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены.Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В этовремя участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

**«Чет-нечет»**

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

**«Серый волк»**

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

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

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

**«Платок»**

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

**«Кто боится колдуна?»**

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

**«Лучники»**

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

**«Волк»**

Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами».Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки.Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

**«Камнепад»**

Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться.Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

**«Шаровки»**

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

### «Горелки»

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.

Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удается поймать одного из игроков, то он вместе спойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

### «Бабки»

Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как биту.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

### «Штандер»

Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

**“Водяной”**

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

**“Третий лишний”**

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

**“Hа золотом крыльце сидели…”**

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

**“Кандалы”**

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

**“Ворота”**

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

**“Козел”**

Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (”козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел \_король\_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хороводавыбираете принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем… (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

**«Лягушки и цапля»**

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

**«Волк во рву»**

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

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

**«Прыгуны»**

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

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

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

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

**«Лошади»**

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

направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

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

*Усложнение:*Каждый конюх делает себе «тройку».

**«Птички иклетка»**

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

**«Северный и южный ветер»**

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

**«Бой петухов»**

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

**«Караси и щука»**

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

**«Лиса в курятнике»**

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

**«Река и ров»**

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

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

## «Горячая картошка»

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

## «Заяц без логова»

Количество игроков: любое  
Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника.  
Если охотник» осалит зайца, то они меняются ролями.

## «Подвижная цель»

Количество игроков: любое  
Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.  
По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

## «Бредень»

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

## «Заколдованный замок»

Количество игроков: любое  
Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замком может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.  
Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.