

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей  
начальных классов  
Руководитель МО

Грacheва А.С.  
Протокол №1 от 28.08  
2023 г.

Проверено  
Зам.директора по УР в  
начальной школе

Красова С.В.  
29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ с. Пестровка

Мясоедова А.Ю.

Приказ № 56.32 от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА**  
**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»**  
**(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)**

с.Пестровка, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивный клуб «Движение есть жизнь» для учащихся 4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Программа «Движение есть жизнь» имеет **спортивно-оздоровительную направленность.**

**Актуальность программы** в том, что игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### «Движение есть жизнь»

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - «Русские народные игры»,
2. раздел - «Игры народов России»,
3. раздел - «Подвижные игры»,
4. раздел - «Эстафеты».

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

«Русские народные игры» Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка» «Игры народов России» Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса»,

«Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка-выручалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», «Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ КУРСА «Движение есть жизнь» (подвижные игры)**

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;  
неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;  
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты** освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;  
объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;  
определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;  
выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;  
проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;  
признавать возможность существования разных точек зрения;  
корректно и аргументированно высказывать свое мнение;  
строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;  
создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);  
готовить небольшие публичные выступления;  
подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;  
принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;  
проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;  
ответственно выполнять свою часть работы;  
оценивать свой вклад в общий результат;  
выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;  
корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально- моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно

получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

**Формы работы:** игры, соревнования, турниры, эстафеты.

#### 4класс (34 часа)

	Разделы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	
	Русские народные игры	19	<p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>-соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</li> <li>-проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> <li>-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.</li> </ul> <p><b>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</li> <li>-демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.</li> </ul>	Российская электронная школа. <a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>	
	Эстафеты	8			«ЯКласс» <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
	Игры народов России	7			Фоксфорд <a href="https://foxford.ru/about">https://foxford.ru/about</a>  «Яндекс. Учебник» <a href="https://education.yandex.ru/home/">https://education.yandex.ru/home/</a>  «Учи.ру» — <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	Итого	34			

**Календарно-тематическое планирование курсу «Подвижные игры» в 4 классе  
(34 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	
4	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности	
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игровое упражнение	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра малой подвижности	
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	Игра малой подвижности	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Беседа: «Основы строения и функций организма»	
20	Эстафета со скакалкой	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
21	Эстафета «С мячом»	1	Игра средней интенсивности	
22	Эстафета зверей	1	Эстафета	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета	
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета	
25	Эстафета по кругу	1	Эстафета	
26	Эстафета с обручем	1	Эстафета	

27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра малой подвижности	
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра малой подвижности	
29	Русская народная игра «Краски»	1	Игровое упражнение	
30	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение	
31	Русская народная игра «Третий лишний»	1	Игровое упражнение	
32	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
33-34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	Игровое упражнение	

## Методические материалы

### Результаты внеурочной деятельности

Образовательные результаты внеурочной деятельности могут быть трёх уровней.

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Результаты внеурочной деятельности не являются предметом контрольно-оценочных процедур.

### Демонстрация умений

1 Участие в творческих конкурсах, соревнованиях разного уровня

5. Организация и участие в школьных предметных неделях, семинарах различного уровня.

### Практическая подготовка

– **Низкий уровень** -ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не объясняет содержание и правила игры или отказывается проводить игру

– **Средний уровень** - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правила игры

– **Высокий уровень**-ребёнок без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Самостоятельное проведение игр** проводится в конце полугодий как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Спортивный праздник** – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.



## **Результаты внеурочной деятельности**

Образовательные результаты внеурочной деятельности могут быть трёх уровней.

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Результаты внеурочной деятельности не являются предметом контрольно-оценочных процедур.

### **Демонстрация умений**

1. Оформление выставок, участие в творческих конкурсах разного уровня
2. Организация и участие в школьных концертах, предметных неделях родительских собраниях, семинарах различного уровня.

## **1. Бессюжетные игры**

### **«Вороны и воробьи»**

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

### **«Ловишки-перебежки»**

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

### **«Паровозик»**

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

### **«Белые медведи»**

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

### **«На одной ноге»**

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

### **«Петушинный бой»**

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

### **«Веселый бег»**

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

### **«Попади в след»**

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

### **«Землемеры»**

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

## **Приложение 2. Игры – забавы**

### **«Охота на тигра»**

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

### **«Донести рыбку»**

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

### **«Черепаха-путешественница»**

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

### **«Собери орехи»**

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

### **«Повяжу я шелковый платочек»**

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

### «Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

### «Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному по лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли и возвращаются обратно с правой стороны.

## Приложение 3. Народные игры (учащихся класса)

### Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

### Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

### Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (селят их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

### Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переключки.

#### **Чеченская народная игра «Игра в башню»**

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконцов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успеет подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

#### **Дагестанская народная игра «Достань шапку»**

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

#### **Бурятская народная игра «Волк и ягнята»**

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

#### **Казахская народная игра «Конное состязание»**

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

#### **Приложение 4. Любимые игры детей**

##### **«Увернись от мяча»**

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертится две линии. Игроки одной команды встают

за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи вбольшой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекачивают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. образуем две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

### «Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий.

Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,

Любим прыгать и скакать

Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

### «Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

### Русская народная игра " Гори, гори ясно "

Для игры в горелки выбирали ведущего- »горящего«. Конечно же, без помощи считалок здесь не обходилось.

«Горящий» вставал и, устремив взор на небо, пел:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, смело,

Глянь на небо-

Звёзды горят,

Журавли кричат:

«Гу-гу-гу, убегу!

Гу-гу-гу, убегу!»

В это время все остальные игроки убежали и спрятались.

«Горящий», пропев песню, должен был искать остальных игроков.

### Русская народная игра " Ляпка "

Один из играющих – водящий, его называют ляпкой. Водящий бегаёт за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай ее другому!» Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает:

«У кого был?»

«У тетки».

«Что ел?»

«Клецки».

«Кому отдал?».

Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

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

### Башкирская народная игра "Юрта"

Дети разбиваются на несколько команд по 4 человека. Необходимый инвентарь – на каждую команду нужен один стул и один платок, повешенный на стул. Дети встают в круг каждая четверка вокруг своего стула и, взявшись за руки, ведут хоровод и поют:

Мы весёлые ребята,

Соберемся все в кружок,  
Поиграем и попляшем,  
И помчимся на лужок.  
Затем дети встают в общий круг, и пока будет звучать музыка, водят один общий хоровод. Когда музыка замолкает, каждая команда детей бежит к своему стулу. Дети берут платок за четыре угла и натягивают его над головой в виде шатра. Выигрывает та команда, которая быстрее всех построит юрту.

### **Башкирская народная игра "Медный пень"**

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,  
Можно ль мне ваш пень купить?

Хозяин отвечает:

Коль джигит ты удалой,  
Медный пень тот будет твой!

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги» — разбегаются в разные стороны.

Добежавший, первым встает за медным пнем.

Правила игры: - бежать только по сигналу; - победитель становится хозяином.

### **Бурятская народная игра "Ищем палочку"**

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

Правила игры: осаленный должен быстро передать палочку.

### **Дагестанские народная игра "Выбей из круга"**

На игровой площадке чертится круг диаметром 30 см. На расстоянии 3—4 м от него проводят линию. У каждого игрока (играют 5—6 детей) имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков или косточек.

Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти — по договоренности). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого камень лежит ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой камешек в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки.

Правила игры:

выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков;  
бросать камень нужно только от линии или от того места, куда он упал;

если у игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

### **Дагестанская народная игра "Подними платок"**

Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок.

Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.

### **Кабардино-балкарская народная игра "Под буркой"**

Играющие делятся на две команды по 5—8 человек. По жребию определяют, в какой команде будет бурка (национальный вид одежды). Старший (тамада) садится на землю, укрывшись буркой, а игроки этой команды располагаются вокруг, охраняя его. Другая команда, водящая, отходит от них на 20—30 м.

По указанию тамады от водящих к соперникам идут два игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?» Если идущие не отвечают, то вопрос задается повторно с целью заставить их говорить. Не доходя 2—3 м до бурки, ходоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости — проходите. Добро пожаловать!» — говорит тамада под буркой. Продвигаясь ближе к бурке, пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого тамада, не снимая бурки, пытается угадать, кто подошел, и говорит с возмущением: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь — это ... (называет имя игрока), а волк ... (имя игрока)».

Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Кого охрана «осалит», тот становится пленником тамады.

Далее водящая команда может посылать еще двух игроков к бурке. Когда тамада под буркой ошибается, то двое пришедших спокойно забирают двух игроков из его охраны и возвращаются к своим. Если угадывается имя только одного пришедшего, охрана устремляется за ним с целью его пленить, а другой (неузнанный) забирает с собой одного из охранников. Отгаданного охранник преследует до тех пор, пока он не добежит до своей команды, которая, став в круг, имитирует крепость с одними воротами, образованными с помощью поднятых рук. Когда преследуемый уже в кругу, все опускают руки. Если охранники по инерции заскакивают в круг, они становятся пленными. Пленные обеих команд принимают участие в игре своей новой команды. Игра заканчивается, когда одна из групп пленила всех рядовых игроков.

Правила игры:

идущая пара игроков заранее договаривается, кто из них волк, а кто — медведь. Первым на вопросы должен отвечать медведь, а вторым волк;

сидящий под буркой тамада соответственно называет сначала имя медведя, затем волка; охрана должна стоять на линии рядом с буркой и бросаться в погоню за гостями только тогда, когда те начинают убежать.

### **Калмыцкая народная игра "Прятки"**

Играющие оговаривают, где можно прятаться: за кустами, бугорком, деревьями и т.п. Образуются две группы, одна из которых разбегается враспынную и прячется, а другая пускается на поиск спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами.

Правила 1: Нельзя подсматривать, пока одна группа играющих прячется.

Правила 2: Можно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков (например, досчитав до 10).

### **Калмыцкая народная игра "Альчик"**



Каждый из участников игры ставит на землю условленное количество альчигов в стоячем положении в один ряд так, чтобы образовалась линия длиной до 1 м. Игроки отходят от этого места на значительное расстояние (до 10—15 м) и оттуда бросают биты с таким расчетом, чтобы выбить альчик из образованного ряда на расстояние шага (не менее 50 см).

Игральными костями (альчиками) служат овечьи, редко козьи астраганы. Коровьи астраганы выступают в роли биты.

Правила игры:

Бросать биты следует поочередно;

выигравшим считается тот, кто выбил три аль-чика подряд. Он забирает либо все кости, поставленные на кон, либо те из них, которые он сумел выбить

### **Карельская народная игра "Мяч"**

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость - квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

**Правила игры.** Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники - в пределах крепости.

### **Карельская народная игра "Я есть!"**

Для игры выбирают площадку длиной 50 - 60 м и шириной не более 10 м. Играет четное количество детей. Они распределяются на две равные команды, договариваются или решают по жребию, какая будет водить

Седьме площадки на расстоянии 2 - 3 м качаются две линии, за которыми строятся две друг против друга шеренги. Игроки убегающей команды дружно все вместе хлопают в ладоши, поворачиваются и быстро бегут к своему краю площадки. Водящая команда бежит за ними, стараясь осалить хоть одного из убегающих прежде, чем они пересекут линию, очерчивающую площадку. Тот игрок, кого осалили, должен громко крикнуть: «Оленпа!» («Я есть!»). После этого он и вся его команда поворачиваются и ловят игроков водящей команды, которые стремятся убежать за черту на конце своей площадки.

Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе убежать за черту неосаленной.

Ее считают победительницей. Затем водит другая команда.

Правила игры. Ловить можно любого игрока. Осаленный обязательно должен крикнуть: «Я есть!» Не разрешается убежать за боковую линию площадки.

### **Игра народа Коми "Невод"**

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 2-3 м от хоровода устанавливаются четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила 1: Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу.

Правила 2: Разрывать круг нельзя.

## **Игра народа Коми " Стой, олень "**

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники- олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три- лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила 1: Игра начинается по сигналу ведущего.

Правила 2: Бросать мяч можно только в ноги играющих.

Правила 3: Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

## **Марийская народная игра "Катание мяча"**

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить сваланный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3 - 5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков.

Правила игры. Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

## **Якутская народная игра "Сокол и лиса"**

Среди игроков выбираются ведущий, сокол и лиса, остальные играющие — соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг вскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры:

- время появления лисы определяется сигналом ведущего.

- лиса ловит тех, кто не присел.

## **Татарская народная игра "Серый волк"**

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20–30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

Вы, друзья, куда спешите?

В лес дремучий мы идем.

Что вы делать там хотите?

Там малины наберем.

Вам зачем малина, дети?

Мы варенье приготовим.

Если волк в лесу вас встретит?

Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье,

Милой моей бабушке будет угощенье.

Здесь малины много, всю и не собрать,

А волков, медведей вовсе не видеть!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово – туда, где прятался сам. Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

### **Якутская народная игра "Пятнашки"**

Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника.

Игра ведется ритмично в виде танца.

Правила игры. Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.

### **Удмуртская народная игра "Водяной"**

Очерчивают круг – это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий – водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много».

Водяной бегают по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры. Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

### **Удмуртская народная игра "Серый зайка"**

На площадке чертится квадрат (6х6 метров) – это забор. У одной из сторон забора сидит зайка. Собаки (10 игроков) располагаются полукругом в 3-5 м противоположной стороны забора. Участвующие в игре дети говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту ел?» На последние слова зайка делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

Правила игры:

- заяц считается пойманным при полном смыкании круга.
- зайцу нельзя выбегать из-под рук при сомкнутом круге.

### **Приложение 5. Советы к проведению подвижных игр.**

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в ...» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

### Считалки:

1. Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду.
  
2. Шла кукушка мимо сети,  
А за нею малы дети,  
Кукушата просят пить,  
Выходи – тебе водить!
  
3. Колокольчик всех зовет,  
Колокольчик нам поет  
Звонким, тонким голоском:  
Динь-бом, динь-бом!  
Выходи из круга вон!
  
4. Пчелы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели.  
Сели пчелы на цветы.  
Мы играем – водишь ты!
  
5. Как у нас на сеновале  
Две лягушки ночевали.  
Утром встали, щей поели,  
А тебе водить велели!
  
6. Раз, два, три, четыре, пять, -  
Мы сейчас хотим играть.  
«Да» и «нет» не говорить –  
Все равно тебе водить!
  
7. Тара-Мара  
В лес ходила,  
Шишки ела,  
Нам велела.  
А мы шишки  
Не едим,  
Таре-Маре отдадим!
  
8. Солнце спряталось за гору,  
Зайка в лес,  
А мишка в нору.  
Кто остался на виду –  
Убегай,  
Водить иду!
  
9. Эй, Иван,  
Полезай в стакан,  
Отрежь лимон  
И выйди вон!
  
10. (На кулаках)  
Шла кукушка

Мимо сети,  
А за нею малы дети.  
Кук-мак,  
Кук-мак,  
Убирай один кулак!