


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
МБОУ Усть – Кемская СОШ №10
 /А.Н. Бродникова/
от «31» августа 2023 г

Утверждаю:
Директор
МБОУ Усть – Кемская СОШ №10
 /Ю.Л. Прудников/
Приказ № 01-10-157
от «1» сентября 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Юные олимпийцы»
ДЛЯ 1 КЛАССА

УЧИТЕЛЬ:

Ситникова Л.А
учитель начальных классов

п. Усть –Кемь.

2023 - 2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Юные олимпийцы», основанная на подвижных играх, для начального общего образования для учащихся 1 класса, а так же требований к результатам углубленного изучения подвижных игр, начального общего образования ФГОС ООО, сформулированные в рабочей программой.

Рабочая программа по курсу «Юные олимпийцы», основана на подвижных играх и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1 классе.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики подвижных игр, развитию физических способностей.

Целью реализации данной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению учащимися общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Таким образом программа призвана способствовать более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у них интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, умению самостоятельно организовывать своё свободное время. Достижение цели программы возможно посредством решения следующих **задач**:

- формировать знания о физической культуре и спорте; истории и возрождении Олимпийских игр, современном их развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- вовлекать учащихся в проектно-исследовательскую и соревновательную деятельность;
- способствовать формированию навыков и умений в организации физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Конечным результатом освоения программы «Будущие олимпийцы» основанной на подвижных играх будет являться отбор наиболее талантливых обучающихся для участия в олимпиаде школьников по физической культуре.

В соответствии с целями программы обучающиеся вовлечены в проектноисследовательскую (поисковую) деятельность. На первом организационноподготовительном этапе перед ними ставятся цели и задачи проекта участия в соревнованиях «Будущие олимпийцы», «Смелость быть первыми» для формирования мотивации, для определения общего направления и главных ориентиров поиска, определения критериев оценки деятельности учащихся на всех этапах. На втором поисковом этапе проходит сбор, анализ и систематизация учащимися необходимой информации, как для теоретического тура, так и для практического. И на заключительном итоговом этапе, обучающиеся предоставляют пакет документов по проекту, в который входят задания

теоретического и практического туров Олимпиады и соревнований «Смелость быть первыми».

Преимуществом проектной деятельности является тот факт что, у учащихся создаётся образ целостного знания. Повышается мотивация в получении дополнительных знаний, воспитываются значимые общечеловеческие ценности, ответственность и самодисциплина, развиваются исследовательские и творческие способности, навыки анализа и рефлексии, умение представлять результаты своей работы.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане. В1классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 33 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»

Раздел I «Знания о виде спорта» включает в себя *«Олимпийское образование»* и соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В него входят такие темы, как «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр», «Древнегреческие Олимпийские игры», «Современное Олимпийское движение», «Олимпийское движение в России», «Виды состязаний в программе Олимпийских игр», «Структура самостоятельных занятий, их планирование», «Техника движений и её основные показатели». История возникновения и развития подвижных игр. Правила безопасности на занятиях подвижными играми.

Раздел II «Общая физическая подготовка».

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом. Включает в себя: знания о здоровом образе жизни; здоровье в порядке - спасибо зарядке; личная гигиена; профилактика травматизма; нарушение осанки; организация и проведение самостоятельных занятий по подвижным играм; выбор упражнений для подвижных игр; подготовка к занятиям по и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Раздел III «Физическое совершенствование»

- *Техническая подготовка:* раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя: Значение физической и технической подготовки для подвижных игр.

- *Тактическая подготовка:* современные подвижные игры; знание правил различных подвижных игр;

- *Упражнения общеразвивающей направленности:* __направленные на развитие физических качеств учащихся; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания

и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.

Духовно-нравственное воспитание:

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.

Эстетическое воспитание:

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в 1-ом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках по подвижным играм, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- знать мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр, Олимпийского движения и виды Олимпийских состязаний;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебных занятий;
- знать, что такое личная гигиена и уметь соблюдать её;
- выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- демонстрировать технические упражнения в подвижных играх;
- демонстрировать, технические действия в спортивных играх;
- характеризовать здоровый образ жизни;
- организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе;
- правильно развивать физические качества человека.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

| № | Тема/раздел | Количество часов | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания | Дата проведения |
|--|---|------------------|---|--|-----------------|
| Раздел I. Знания о виде спорта (3 ч.) | | | | | |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | https://rusneb.ru https://yrok.pf http://collegu.ucoz.ru/publ/6 | Обсуждать задачи и содержание занятий по волейболу на предстоящий учебный год. Высказывать свои пожелания и предложения. Уметь конкретизировать требования по отдельным разделам и темам; | 6.09 |
| 2 | Здоровье в порядке-спасибо зарядке! | 1 | https://rusneb.ru https://yrok.pf http://collegu.ucoz.ru/publ/6 | Воспитывать сознательное отношение к процессу обучения. Формировать интерес к работе спортивных секций и их расписанием. Научить задавать вопросы по организации спортивных соревнований по волейболу, делать выводы о возможном в них участии; | 13.09 |
| 3 | Знакомство с подвижными играми, историей возникновения | 1 | https://rusneb.ru https://yrok.pf http://collegu.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с историей возникновения подвижных игр. Рассказать как правильно осваивать и описывать основные формы занятий по подвижным играм, конкретизировать их значение для здоровья человека: учить составлять и выполнять комплексы упражнений для подвижных игр; Дать необходимую информацию о тренировочных занятиях на открытом воздухе по подвижным играм; | 20.09 |

| Раздел II. Общая физическая подготовка (9 ч.) | | | | | |
|---|--|---|--|---|-------|
| 4 | Организация и проведение самостоятельных занятий по подвижным играм | 1 | https://ru.wikihow.com/studfile.net https://yrok.pф | Дать необходимую информацию о проведении самостоятельных тренировочных занятия. Учить устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. | 27.09 |
| 5 | Самостоятельное составление индивидуального плана занятий | 1 | https://ru.wikihow.com/studfile.net https://yrok.pф | Формировать умение слушать, анализировать составлять индивидуальный план тренировочного процесса и оформляют его в виде таблицы. | 4.10 |
| 6 | Выбор упражнений и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий; | 1 | http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://yrok.pф http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Помочь в выборе и составлении комплексов индивидуальных упражнений в процессе самостоятельных занятий подвижными играми. | 11.10 |
| 7 | Самонаблюдение за индивид. показателями физической подготовленности | 1 | http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://yrok.pф | Научить самостоятельно измерять показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки), и записывать их в тетрадь в виде таблицы. | 18.10 |
| 8 | Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. | 1 | http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://yrok.pф | Познакомить с понятием «подготовительные упражнения» и их значение в «процессе взросления организма под влиянием наследственных программ»; учить приводить примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития (силы, быстроты, сокращения мышц); | 25.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|-------|
| 9 | Знания о здоровом образе жизни. | 1 | urok.1sept.ru https://урок.рф | Познакомить понятием «Здоровый образ жизни»; рассказать как сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний) путём контроля над поведенческими факторами риска ¹¹ . | 8.11 |
| 10 | Личная гигиена | 1 | http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф | Рассказать о понятии личная гигиена, что она изучает вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в личной жизни. | 15.11 |
| 11 | Нарушение осанки | 1 | http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф | Познакомить с понятием «осанка», рассказать о значении осанки — важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития. | 22.11 |
| 12 | Профилактика травматизма | 1 | https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф | Научить правильно, определять характер травмы и вовремя выполнять профилактику травм. | 29.11 |
| Раздел III. Физическое совершенствование. (23 ч.). | | | | | |
| 13 | Значение технической подготовки в подвижных играх | 1 | urok.1sept.ru https://урок.рф | Познакомить с понятием «техническая подготовка», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека и сохранении здоровья. | 6.12 |
| 14 | Правила различных подвижных игр | 1 | urok.1sept.ru https://урок.рф | Познакомить с официальными правилами игры в волейбол и структурой ВФВ (всероссийская федерация волейбола). | 13.12 |

| | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|--|--|--|
| 15-16 | Подвижные игры с мячом | 2 | http://www.youtube.com http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения подвижных игр с мячом; | 20.12 27.12 |
| 17-18 | Подвижные игры с предметами | 2 | http://www.youtube.com http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения подвижных игр с предметами | 10.01 17.01 |
| 19-23 | Подвижные игры с ходьбой | 5 | http://www.youtube.com http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения подвижных игр с ходьбой | 24.01 31.01 7.02 14.02 28.02 |
| 24-29 | Подвижные игры с бегом | 6 | http://www.youtube.com http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения подвижных игр с бегом | 6.03 13.03 20.03 3.04 10.04 17.04 |
| 30 | Подвижные игры с лазанием | 1 | http://www.youtube.com http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения подвижных игр с лазанием; | 24.04 |
| 31-32 | Подвижные игры с прыжками | 2 | http://www.youtube.com http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения подвижных игр с прыжками; | 8.05 15.05 |
| 33 | Подвижные игры с метанием | 1 | http://www.youtube.com http://collegyy.ucoz.ru/publ/6 | Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения подвижных игр с метанием; | 22.05 |

Для реализации программы используются пособия УМК для педагога и обучающихся:

Для педагога:

- ФГОС «Школа России» Учебное пособие. Физическая культура:1-4 классы

Автор В.И. Лях

- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение»,

Москва.

Для обучающихся:

- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2021. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2021.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>Уроки здоровья. М.,2002
- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- российская электронная школа (resh.edu.ru);
- образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru);
- www.sportreferats.narod.ru
- <http://collegiy.ucoz.ru/publ/6>

Учебное оборудование:

- ноутбук

Оборудование для проведения практических работ:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.

«Гуси -лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные гуси-лебеди. На одной стороне дом, где живет хозяин лебеди, а на другой стороне живет волк под горой. Хозяин отпускает лебедей пощипать и травы, гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет: «Гуси – домой!». Гуси отвечают? «Серый волк под горой не пускает нас домой и бегут на другую сторону к хозяину, а волк начинает их ловить. Пойманные гуси уходят из игры. Игра заканчивается, когда все гуси пойманы.

«Мяч по кругу»

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

«Поймай рыбку»

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

«Цепи кованы»

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

«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 шарiku 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 приблизиться к водящему 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.

«След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

Эстафета

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

«Мишень»

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

«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.

«Без пары»

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

«Веребочка»

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

«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.

«Кто больше»

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

«Успевай, не зевай»

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

«День и ночь»

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т.

«Наперегонки парами»

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Ловушки-перебежки»

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Вызов номеров»

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

Эстафета

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

Звёздочка

При помощи считалки выбирается салка, все остальные свободные звезды. По сигналу свободные звёзды разбегаются по залу, а водящий их ловит. Тот кого поймает водящий заколдованная звезда, должен встать ноги врозь, руки в стороны. Заколдованную звезду может выручить свободная звезда, когда пролезет у неё под ногами заколдованная звезда оживает и убегает.

Бубенцы

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Варианты: дети, образующие круг, могут водить хоровод. Все дети говорят:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удалцы: Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

Правила: Ловить начинать только после слов «Звон!». Игрок, которого ловят, не должен выбегать за пределы круга.