

 **Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Номер страницы |
| 1 | Паспорт программы | 3-4 |
| 2 | Пояснительная записка | 5-9 |
| 3 | Содержание программы | 10 |
|  | Учебно-тематический план | 11 |
| 4 | Календарно-тематическое планирование | 12-20 |
| 5 | Контрольно-оценочные средства | 21 |
| 6 | Материально-техническая база для реализации программы | 21-22 |
| 7 | Список литературы | 23 |
| 8 | Приложение | 24-35 |

**Паспорт образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Олимпиец» |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Цель программы | Создание условий для физического развития обучающихся, укрепление их здоровья, формирование у детей положительного отношения к организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни. |
| Задачи программы | * Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
* формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье;
* способствовать формированию у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом;
* формировать специальные знания, умения при выполнении спортивных упражнений, игр;
* формировать интерес к народным подвижным играм и распространению игрового опыта;
* развивать личностные качества: активность, самостоятельность, общение, интеллектуальные способности.
 |
| Срок реализации | 1 год |
| Возраст обучающихся | 11-17 лет |
| Уровень программы  | Базовый |
| Тип программы | Модифицированная образовательная общеразвивающая программа |
| Режим занятий | Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа 40 минут, 10 минут - перерыв. |

**Пояснительная записка**

Программа разработана с учётом нормативно правовой базы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изменения от 24.07.2023 №387 – ФЗ, от 04.08.2023 №479 – ФЗ, от 08.08.2024 №314 - ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

 4. Письмо ДОгМ № 01-50/02 – 2166/14 от 06.10.2014 г.

5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования»

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018г., протокол №3).

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дом творчества» Сусанинского муниципального района Костромской области.

**Актуальность программы**

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни: просмотр телевизора, компьютерные игры - всё это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребёнка, возникает дефицит мышечной деятельности. Недостаточная двигательная деятельность обучающихся в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому необходимо приучать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями во второй половине дня (занятия на спортивных объединениях, самостоятельные занятия дома). Работа в объединении «Олимпиец» направлена на решение этих проблем.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ», целью которой является создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта, и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали заниматься спортом, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительная особенность** этой программы в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются обучающимися в процессе обучения. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать выполнение сложных упражнений. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни выполнять задания.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток спортивных навыков и умений и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей 11-17 лет.

Группы формируются на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся. Количество обучающихся составляет до 20 детей.

**Категория обучающихся:** 11-17 лет.

**Возрастные особенности.**

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребёнка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств.

Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность).

Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

**Тип программы:** модифицированная образовательная общеразвивающая программа.

**Направленность.** Дополнительная образовательная программа «Олимпиец» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом здорового образа жизни. Основные направления деятельности - массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование и спортивно-оздоровительное.

**Цель программы:** создание условий для физического развития обучающихся, укрепление их здоровья, формирование у детей положительного отношения к организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
* формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье;
* способствовать формированию у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом;
* формировать специальные знания, умения при выполнении спортивных упражнений, игр;
* формировать интерес к народным подвижным играм и распространению игрового опыта;
* развивать личностные качества: активность, самостоятельность, общение, интеллектуальные способности.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Уровень реализации:** базовый.

**Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** изучения курса являются:

* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ных целей;
* оказание помощи своим сверстникам и уважительное отношение к ним.

**Метапредметными результатами** изучениякурса являются:

* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками;
* занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса являются:

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Форма и режим занятий**: Занятия проводятся в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 N 41. Занятия проводятся в кабинете и на местности. Объем учебной нагрузки составляет 4 академических часа с продолжительностью занятия 40 минут с перерывом 10 минут на отдых (по 2 часа 2 раза в неделю), 144 часа в год.

**Формы работы.**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Игры. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение спортивных вечеров, турниров и т.д.)

**Содержание программы**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел:**

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» и др. (Приложение 1)

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде» и др. (Приложение 2)

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Два мороза», «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку» и др (Приложение 3).

Игры на свежем воздухе

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|      № |  Название раздела | Общееколичествочасов | Контроль |
| 1 | Народные игры | 26 | Опрос, наблюдение, текущий контроль. |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи  | 26 | Опрос, наблюдение, текущий контроль. |
| 3 | Подвижные игры | 60 | Опрос, наблюдение, текущий контроль. |
| 4 | Спортивные игры | 16 | Опрос, наблюдение, текущий контроль, участие в соревнованиях. |
| 5 | Спортивные праздники | 16 | Опрос, наблюдение, участие в соревнованиях. |
| 6 | Всего часов | 144 |  |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Развитие и формирование качеств у обучающихся** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** | **Формы контроля** |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи |  |
| 1,2 | Игры на внимание «Смирно», «За флажками».  | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья  | 18.09.2420.09.24 |  | Опрос  |
| 3,4 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти | 25.09.2427.09.24 |  | Опрос  |
| 5,6 | Игры на развитие памяти.  | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти | 2.10.244.10.24 |  | Опрос |
| 7,8 | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи | 9.10.2411.10.24 |  | Участие в играх |
| 9,10 | Игры на развитие памяти | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти | 16.10.2418.10.24 |  | Участие в играх |  |
| 11,12 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи | 23.10.2425.10.24 |  | Участие в играх |
| Народные игры  |  |
| 13,14 | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания  | 30.10.241.11.24 |  | *Наблюдение* |
| 15,16 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; | 6.11.248.11.24 |  | Участие в играх |
| 17,18 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты | 13.11.2415.11.24 |  | Участие в играх |
| 19,20 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   | 20.11.2422.11.24 |  | Опрос  |
| 21,22 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   | 27.11.2429.11.24 |  | Опрос  |
| 23,24 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости  | 4.12.246.12.24 |  |  Опрос  |
| Подвижные игры  |  |
| 25,26 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. | 11.12.2413.12.24 |  | *Опрос* |
| 27,28 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания   | 18.12.2420.12.24 |  | Результаты игр |
| 29,30 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. | 25.12.2427.12.24 |  | Результаты игр  |
| 31, 32 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом.строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений  |  |  |  |
|  |  |
| 3.01.258.01.25 | Участие в играх |
| 33,34 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | развитие  прыгучести и ловкости;   | 10.01.2515.01.25 |  | Участие в соревнованиях  |
| 35,36 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств  | 17.01.2522.01.25 |  | Участие в играх  |
| 37,38 |  Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки | 24.01.2529.01.25 |  | наблюдение |
| 39,40 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие скоростных качеств   | 31.01.255.02.25 |  | наблюдение |
| 41,42 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений  | 7.02.2512.02.25 |  | Участие в играх |
| 43,44 | Эстафеты с санками и лыжами | Проведение зимних эстафет. | Развитие скоростных качеств  | 14.02.2519.02.25 |  | *Участие в соревнованиях* |
| 45,46 |  Игры  на лыжах  «Биатлон» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие глазомера и точности движений  | 21.02.2526.02.25 |  |  |
| 47,48 |  Игры зимой:«Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости  | 28.02.255.03.25 |  | Участие в играх |
| 49,50 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения перемещение. | Развитие силы и ловкости  | 7.03.2512.03.25 |  | Участие в играх |
| 51,52 |  Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания  | 14.03.2519.03.25 |  | Участие в играх |
| 53,54 |  Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений  | 21.03.2526.03.25 |  | Участие в играх |
| Спортивные игры |  |
| 55,56 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств  | 28.03.252.04.25 |  | *Участие в соревнованиях*  |
| 57,58 | Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  | 4.04.259.04.25 |  | Участие в играх |
| 59,60 | Футбол | Проведение игры. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты   | 11.04.2516.04.25 |  | Участие в играх |
| Спортивные праздники |  |
| 61,62 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки.  | Развитие силы и ловкости  | 18.04.2523.04.25 |  | *Участие в соревнованиях* |
| 63,64 | Олимпийские игры  | Эстафеты с предметами | Развитие силы и ловкости  | 25.04.2530.04.25 |  | *Участие в соревнованиях* |
| 65,66 | Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  | 2.05.257.05.25 |  | *Участие в соревнованиях* |
| 67,68 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  | 14.05.2516.05.25 |  | *Участие в соревнованиях* |
| 69,70 | Игры по выбору детей | По желанию детей | развитие выносливости и скоростных качеств | 21.05.2523.05.25 |  | Опрос  |
| 71,72 | Итоговое занятие | Рефлексия полученных знаний | Анализ полученных знаний | 28.05.2530.05.25 |  | Анализ умений и навыков |

**Контрольно-оценочные средства**

Перечень оценочных процедур:

В качестве оценочных процедур используются следующие методы оценки образовательных результатов по программе: наблюдение, тестирование, выполнение контрольных нормативов, анализ достижений (по результатам соревнований и портфолио)

Личностные и метапредметные результаты оцениваются преимущественно посредством педагогического наблюдения, а так же через анализ портфолио достижений ребенка, анализ поведения в игровых ситуациях, анализ посещаемости занятий.

Предметные результаты оцениваются посредством тестов по теории, изученной в ходе освоения программы, а так же правильному поведению при участии в играх и соревнованиях.

**Материально-техническая база для реализации программы:**

Место проведения:

- Спортивная площадка;

- Кабинет (для теоретических занятий).

Инвентарь:

- Мячи;

- Скакалки;

- Скамейки.

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

**Формы аттестации:**

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации

программы:

- практический (выполнение практических заданий);

- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей

среде);

- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

- работа с литературой (изучение).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),

- основной (подвижных и спортивных игр),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, подведение итогов).

В течение всего года обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

**Требования к уровню подготовки.**

В результате освоения программного материала дети должны:

Знать:

* особенности и способы движений и передвижений человека;
* терминологию разучиваемых упражнений;
* основы личной гигиены;
* причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

Уметь:

* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

**Список литературы**

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев  В. Г.  Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

**Приложение 1**

**Игры на развитие памяти**

**Художник**

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

**Все помню**

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говориться слова (города, растения, животные и т. д). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т.д. Допустивший ошибку выбывает из игры.

**Приложение 2**

**Русские народные игры**

**Удар по веревочке**

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

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

**Большой мяч**

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

**Зайки**

Игра проводиться на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать га двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводи его в негодование. Однако, как только удается осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

**Прыганье со связанными ногами**

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

**Растеряхи**

Дети, принимающие участие в этот игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

**Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)**

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки).  После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

**У медведя во бору**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

**Укротитель диких зверей**

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается

**Гуси**

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

**Бой петухов**

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

**Волки во рву**

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадается, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

**Переездной конь**

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

**12 палочек**

12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей. Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

**Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)**

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становиться в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игрок в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадается на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

**Наседка и коршун**

Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лазят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садиться на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

**Приложение 3**

**ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ**

**Не потеряй снежок**

На игровой площадке чертятся различные фигуры (можно их обозначить подкрашенной водой). Количество фигур должно быть не менее четырех, а расстояние между ними от полуметра до метра, длина всей дистанции должна быть не менее 3 м. Каждый играющий лепит себе снежок, который кладет на голову (на шапку). Необходимо пройти по всем фигурам и не уронить снежок. Кто меньше уронил,тот и победил.

Конечно, шапки у всех разные, поэтому в некоторых случаях это будет не совсем честно, но эта игра очень полезна для развития равновесия и координации движений.

**Не уступлю горку**

Один ребенок забирается на небольшую горку. Другие дети по очереди (или все одновременно) пытаются его оттуда стащить. Тот, кто стащит, занимает его место. Можно устроить соревнование на время - кому удастся продержаться на горке дольше других, тот и выигрывает.

**Не ходи на горку**

Крепко взявшись за руки, играющие окружают снежный ком гору (размер комка следует определять по росту игроков, он должен быть таким, чтобы на него легко можно было влезть). Сначала дети медленно идут вправо или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору (можно просто дотронуться до кома). Кому поневоле придется забраться на снежный ком, выходит из игры. Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

**Отпечатки на снегу**

Для игры необходима снежная площадка со свежим снежным покровом. Игроки падают на снег спиной, а затем медленно и аккуратно поднимаются, чтобы сохранить получившийся отпечаток. У кого отпечаток окажется самым четким, тот и побеждает.

Также можно «рисовать» бабочку. Упав на спину (руки в стороны), игрок начинает поднимать и опускать руку вверх-вниз, потом встает, получится отпечаток, похожий на бабочку.

**Охота на куропаток**

Для игры потребуется сделать из снега несколько возвышений (по числу игроков), которые делаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне игровой площадки находятся три-четыре охотника.

По сигналу ведущего все дети-куропатки спускаются (спрыгивают) со своих возвышений и летают, прыгают по тундре (игровой площадке). По сигналу ведущего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются или запрыгивают на возвышения). Охотники снежками стараются попасть в куропаток. Пойманные (сбитые) куропатки выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры подсчитывается, сколько каждый охотник сбил куропаток, после чего выбираются новые охотники, а выбывшие куропатки возвращаются в игру, и игра возобновляется. В конце всей игры объявляются лучшие охотники - игроки, которые сумели сбить большее количество куропаток.

Бросать снежки можно только по туловищу и ногам. Куропатка, которая убежала на возвышение до сигнала, считается подбитой и выбывает из игры. В куропатку, которая успела «взлететь» на возвышение, стрелять нельзя.

Другой вариант этой игры.

Игроки делятся на две команды - охотников и куропаток (команды могут быть неравными). На игровой площадке на расстоянии 10-15 м по обеим сторонам проводятся линии, за которыми стоят охотники. В центре площадки обозначаются еще две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой. Пространство между этими линиями считается полем для куропаток. Следовательно, охотники располагаются за линиями по краям площадки, а куропатки - в центре площадки.

По сигналу куропатки начинают ходить по всей площадке, имитируя поиск зернышек (если дети боятся и не выходят из центрального поля, то можно заранее сказать о том, что по сигналу куропатки должны выходить за линии своего поля). Охотники со снежками в руках следят за ними. Как только подается второй сигнал, куропатки убегают на свое поле, а охотники стараются осалить их снежками. Куропатки, в которых попали, выбывают из игры до смены охотников. Охотники не имеют права заходить за линии бросков и бросить они могут лишь по одному снежку, попадания в куропаток, находящихся уже на своем поле, не считаются. Так что необходимо быть внимательными до конца, пока все охотники не бросят свои снежки.

Игра проводится два-три раза, после чего охотники меняются. Побеждают охотники, выбившие больше всех куропаток, и куропатки, в которых ни разу не попали.

Чтобы дети не стояли, можно играть так, что выбитые охотниками куропатки присоединяются к ним и в следующем раунде тоже бросают снежки в недавних партнеров.

**Охотник и зайцы**

Выбирается водящий - охотник, остальные игроки - зайцы. Дом охотника находится в центре игровой площадки, а дома зайцев на противоположных сторонах площадки. У охотника в доме лежат снежки, по количеству зайцев. Задача зайцев перебраться на другую сторону, а задача охотника попасть в них снежком. В кого попал снежок, тот выбывает. Перебежки выполняются до тех пор, пока у охотника не закончатся снежки. После чего подсчитывается количество выбитых игроков и водящий меняется. Побеждает самый меткий водящий и самый «увертливый» заяц.

**Перебежки снежками**

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—5 м (для 3 и 4 классов можно и 5-7 м) одна от другой. Выбирается один игрок - водящий. Он может располагаться по середине в кругу (диаметром 1-2 м) или может перемещаться вдоль одной из линий. Рядом с водящим лежат снежки (интереснее будет, если снежков будет по количеству перебегающих детей). Можно водящему дать в руки корзинку со снежками. Играющие строятся на стартовой линии, их задача пробежать в обозначенном коридоре на другую сторону. Водящий во время перебежки должен попасть снежком в игроков. В кого попали, те выбывают из игры, и те, кто выходят за коридор, тоже выбывают. Можно сделать так, что, в кого попали, тот становится помощником водящего и тоже заготавливает себе снежки по количеству оставшихся игроков (этот вариант намного сложнее для перебегающих). Игра заканчивается или тогда, когда у водящих кончаются снежки, или когда остается один перебегающий человек, он-то и становится победителем (если же в последнем забеге выбиты все игроки, то побеждает водящий).

Другой вариант, когда с двух сторон игровой площадки отмечаются два города в 40-50 м друг от друга. Игроки делятся на две команды. Одна команда «перебежчики», другая - «стрелки». В каждой команде выбирается командир (или капитан). Команда перебежчиков располагается в одном из городов, их задача перебраться в другой город, а команда стрелков располагается в одну шеренгу вдоль игровой площадки, их задача выбить снежками всех перебегающих игроков. Капитан перебежчиков по очереди посылает одного игрока за другим, чтобы те перебрались в противоположный город. Пока игрок бежит, противники в него бросают снежки, если попали, он выбывает. Добегает до города - спасен. Так перебегают все игроки, включая капитана. После чего команды меняются ролями. В конце объявляется команда-победитель, которая сумела подстрелить больше игроков соперника. Если времени на игру немного, то можно разрешить перебегать всей команде одновременно, или по желанию, кто когда хочет, тогда и бежит. Это сильно усложняет задачу «стрелков», т. к., потратив снежки на первых перебегающих, они могут не успеть сделать новые для следующих перебежчиков.

Для усложнения задания, по всему пути можно разложить снежные комки, которые необходимо обегать. Обегать и еще уворачиваться, конечно, сложнее, но и бросать будет не так легко, ведь игрок перемещается не по прямой, а резко меняя направление.

**Передачи**

Игроки распределяются на пары и встают напротив друг друга на расстоянии 5-10 м. У одного игрока снежок. Задача игроков сделать друг другу как можно больше передач. Звучит сигнал, первые бросают вторыми. Те, кто снежки уронили, выбывают. Опять звучит сигнал, теперь вторые бросают первыми и опять то же самое. Так бросают определенное количество передач (например, 10-20) или пока не останется последняя пара. Если снежок развалился, но был пойман, можно его подлепить или сделать новый.

**Перетяжки**

Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. По команде «Перетяжки начались!» все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает (или задевает) в сугроб, игра останавливается. Круг выравнивается, и игра продолжается. Кто три раза попадает в сугроб - выбывает.

**Под обстрелом**

Эту игру можно проводить, используя только снег, а можно использовать еще и санки.

Игра проводится на прямоугольной площадке размером с волейбольную (баскетбольную), которая ограничивается линиями (можно просто прочертить линию, а можно ограничить ее палочками или флажками). Одна команда располагается за поперечной линией: ей предстоит совершать перебежки. Из второй команды выбираются двое бросающих, которые встают за боковыми линиями, у каждого по два снежка.

По сигналу капитан команды посылает одного из своих игроков на противоположную (дальнюю) сторону площадки. В это время игроки за боковыми линиями стараются осалить снежком перебегающего. В кого попали, тот выходит из игры. Бросив четыре снежка (или выбив игрока), пара тут же уступает место следующей паре, которая обстреливает следующего бегущего. Бросающие меняются по кругу, пока не пробегут все игроки противника. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков, и команды меняются местами.

Правила разрешают перебегать из города в город только по одному. Бросать снежки можно только из-за линии, не переступая ее.

Эту игру можно провести, используя санки, на которые садится один из игроков, а другой везет его через снеговую площадку под обстрелом. Попадание в везущего оценивается в 1 очко, а в седока - 2 очками. Затем санки следуют обратно, но игроки меняются ролями. После этого перебежку под обстрелом совершает другая пара и т. д. Игра также носит командный характер, и ее итоги подводятся по количеству попаданий за одинаковое количество перевозок на санках.

**Подбрось поймай**

Игроки делятся на две команды, которые встают в две шеренги лицом друг к другу, дистанция между шеренгами не более 2 м, а между игроками в шеренгах - не менее 2 м. У игроков первой шеренги в руках снежки. По сигналу они подбрасывают их вверх и отбегают назад. В это время игроки второй шеренги пытаются поймать снежки игроков напротив. Сколько поймали, столько очков команде. Потом выполняется то же самое, но наоборот. Вторые кидают, первые ловят. Повторить 3-4 раза, после чего подсчитать очки и назвать команду-победительницу.

Если снежок, брошенный игроком, улетел далеко или подлетел слишком низко, так, что его невозможно было поймать, то за такой бросок ловящей команде прибавляется одно очко.