

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 86  
имени дважды Героя Социалистического Труда В. Я. Литвинова»  
городского округа Самара**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
начальных классов

Председатель МО

 Г.В. Батунова

Протокол №1

от «26» августа 2025г.

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР

 С.В. Потапова

от «27» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Шко-  
ла №86» г.о. Самара

 О.В. Жевжик

Приказ № 410 -од

от «28» августа 2025 г.



**ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**«Народные и спортивные подвижные игры»**

Программа составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Форма организации: спортивный клуб

Класс: 4

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Кузнецова Н.В.,  
учитель начальных классов

**Самара, 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Народные и спортивные подвижные игры» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_389561/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/)
4. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_389560/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
6. Письмо Министерства просвещения РФ № ТВ-1290/03 от 05.07.2022 г. «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования».
7. Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## 8. Учебным планом Школы.

Данная программа составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование (авторы В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.), уровня подготовки детей, режима деятельности, реализуется в рамках программы внеурочной деятельности основной образовательной программы образовательного учреждения МБОУ Школы № 86 г. о. Самара.

Подвижные и спортивные игры - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому – то алгоритму.

Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА ПРОГРАММЫ**

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Важными особенностями игры являются постоянная смена различных видов деятельности, напряжения и расслабления, необходимость строгого подчинения установленным правилам и проявления творческих способностей для поиска оптимального решения поставленной задачи.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих обучающихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать.

## **ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 10 лет. Для закрепления у детей двигательных навыков и развития физических качеств полезно повторять игры в течение всего года и в определенной последовательности.

## **ОБЪЁМ ЧАСОВ, ОТПУЩЕННЫХ НА ЗАНЯТИЯ**

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Народные и спортивные подвижные игры» в 4 классе — 34 ч, по 1 часу в неделю.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель:**

способствовать воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовному совершенствованию физически здоровой личности учащегося начальной школы.

### **Задачи:**

1. Приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа.
2. Обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности.
3. Прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
4. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
5. Гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса.
6. Повышение физической и умственной работоспособности школьника.
7. Формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.
8. Привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности.
9. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ**

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы;

- групповые.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты**

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- умение выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах игровой деятельности

### **Метапредметные результаты**

#### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

##### **1. Самоорганизация:**

- уметь определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

##### **2. Самоконтроль**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

##### **Базовые логические действия:**

- иметь необходимые сведения о видах изученных игр, правилах игр;

##### **Базовые исследовательские действия:**

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

##### **Работа с информацией:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои



правила игры на основе знакомых игр;

-устанавливать причинно-следственные связи.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

**Общение:**

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

**Совместная деятельность:**

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Предметные результаты**

- организовывать отдых и досуг средствами физической культуры;
- формировать потребность выражать себя в игре, уметь использовать накопленные знания;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;



- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **4 класс**

#### **« Русские игровые традиции»**

##### **Тема 1 Здоровый образ жизни(1 час)**

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа)

##### **Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1 час)**

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

##### **Тема 3 Личная гигиена (1 час)**

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

##### **Тема 4 Профилактика травматизма (1 час)**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

##### **Тема 5 Нарушение осанки (1 час)**

Упражнения для укрепления осанки

#### **Русские игровые традиции в подвижных играх**

##### **Тема 6 «Зазывалки» (1 час)**

Предыгровые зазывалки, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. Зазывалки использовались как зачин, призывающий

потенциальных участников к игре: Чижик-пыжик воробушек, По улоньке скачет, Девиц собирает. Поиграть-поплясать Себя показать? Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желаящие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор: Тай-тай, налетай! Никого не принимай! Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения: Последнему? водить! В тех случаях, когда зазывалка не определяла водящего или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали жребий или считалку.

#### **Тема 7 «Жребий» (1 час)**

Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две матки (капитана), затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к маткам: Мати, мати, Что вам дати? и спрашивают, кто из них кого выбирает: Какого коня? Сивого или златогривого? Или: За печкой заблудился. Или в стакане утопился? И т.д.

#### **Тема 8 «Волки во рву» (1 час)**

На земле чертится коридор, шириной около метра обозначающий ров. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во рву располагаются водящие, волки. Их немного, два или три и они не имеют права покидать ров. Остальные играющие - зайцы. Зайцы стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными волками. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или сам становится

волком. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

### **Тема 9 «Волки и овцы» (1 час)**

На игровом поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые загонами. Играющие назначают одного из участников пастухом, другого - волком, а остальные остаются в роли овец. Пространство между загонами, называется полем. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - логовище волка. После этого овцы размещаются в одном из загонов, а сам пастух становится в поле вблизи загона. Волк, предлагает пастуху погнать стадо овец в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое логовище. Пастух старается оградить овец, направляющихся в противоположный загон, от волка. Пойманные волком становятся его помощниками. Помощники не могут ловить овец, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в загон. После очередной поимки волк вновь обращается к пастуху со словами: гони стадо в поле, и игра продолжается. Число помощников волка постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за овцами. Волк не должен оставлять логовища до тех пор, пока овцы не выйдут из своего загона и не двинутся по направлению к противоположному. Волк может ловить овец лишь в поле.

### **Тема 10 «Медведь и вожак» (1 час)**

Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра. Одного из участников назначают медведем, другого вожаком. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному вожаком, игра начинается, и все бросаются на медведя, стараясь запятнать его. Вожак, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов. Если вожаку

это удастся, запятнанный им игрок становится медведем. А в том же случае, если медведь получит вышеуказанное количество ударов, и вожак не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится медведем, а нанесший последний удар - вожаком.

Пятнающие медведя должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими. В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: вожака и медведя, остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока вожак не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль медведя.

### **Тема 11 «Водяной» (1 час)**

Водяной (водящий) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами: Дедушка водяной, Что сидишь ты под водой? Выгляни на чуточку, На одну минуточку. Круг останавливается и водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Задача водяного - определить, кто перед ним. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

### **Тема 12 «Невод» (1 час)**

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя невод. Их задача - поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб - не попасться в невод. Если рыбка оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной рыбкой. Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих.

### **Тема 13 «Чехарда» (1 час)**

Один из игроков выбирается на роль козла. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного козла можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. Козлу запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

#### **Тема 14 «Птицелов» (1 час)**

Играющие определяют одного игрока, который становится птицеловом. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся птицами. Птицы встают в круг, в центре которого ? птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят вокруг птицелова и произносят нараспев: В лесу, во лесочке, На зеленом дубочке. Птички весело поют, Ай! Птицелов идет! Он в неволю нас возьмет, Птицы, улетайте! Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится птицеловом. Если птицелов ошибается, то игра продолжается в тех же ролях. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

#### **Тема 15 «Жмурки» (1 час)**

С помощью считалки выбирают водящего жмурку. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит.

Пойманный меняется ролями с водящим. Жмурке запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

### **Тема 16 Профилактика травматизма(1 час)**

Инструкция по ТБ.

### **Тема 17 «Дуга» (1 час)**

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

### **Тема 18 «Кот и мышь» (1 час)**

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

### **Тема 19 «Ляпка» (1 час)**

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит 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?" - "Клёцки".- "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.

## **Тема 20 «Заря» (1 час)**

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря

- ходит сзади с лентой и говорит: Заря-зарница,  
Красная девица, По полю ходила, Ключи обронила, Ключи золотые, Ленты голубые, Кольца обвитые - За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется. Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

## **Тема 21 «Гуси» (1 час)**

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Вы, серые гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Где, гуси, бывали?
- Га-га-га, га-га-га!
- Кого, гуси, видали?
- Га-га-га, га-га-га!
- С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе.

Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка, Унес волк гусенка, Самого лучшего.



Самого большого

Далее следует переключка хоровода и гусей:

- А, гуси, вы гуси!

- Га-га га, га га га!

- Щиплите-ка волка, Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка. Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают. Правила игры. Хоровод гусей и гусята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка.

## **Тема 22 «Удар по веревочке» (1 час)**

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.

## **Тема 23 «Зайки» (1 час)**

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на 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 приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

#### **Тема 24 «Прыгание со связанными ногами» (1 час)**

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 связанными ногами достаточно тяжело.

#### **Тема 25 «У медведя во бору» (1 час)**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке 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.

#### **Тема 26 «Гуси» (1 час)**

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.

### **Тема 27 «Бой петухов» (1 час)**

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 ладонками, 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.

### **Тема 28 «Переездной конь» (1 час)**

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".

### **Тема 29 «Зелёная репка» (1 час)**

Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:

Зелёная репка, держись крепко, кто оборвётся, тот не вернётся. Раз, два, три. На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя, кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.

### **Тема 30 «Дударь» (1 час)**

Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:

Дударь, Дударь, Дударещестарый, старый старичище.

Его под колоду, его под сырую, его под гнилую.

– Дударь, Дударь, что болит?

Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.

Дударь, Дударь, Дударище  
старый, старый старичище. и т.д.

Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

### **Тема 31 «Капустка» (1 час)**

Все берутся за руки, начинают петь песню:

Ах, капуста, рассадка моя, только милому досадка одна. Ах, капуста,  
легко стелется – двое ходят – третий сердится. Ах, капуста, золотой  
корешок,  
а мой милый – золотой женишок!

Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего). Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся - ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

### **Тема 32 «Солнышко» (1 час)**

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посередине круга, все поют:

Гори, солнце, ярче! Лето будет жарче, А зима теплее,  
А весна милее!

Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.

### **Тема 33 «В круги» (1 час)**

Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют:

Отгадай, чей голосок, Становися во кружок И скорей кого-нибудь

Своей полочкой коснись. Отвечай поскорей, Отгадать поторопись!

Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.

### **Тема 34 «Медом или сахаром» (1 час)**

Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чей стороне больше меда или сахара.