

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Администрация Кетченеровского муниципального образования

МКОУ "Сарпинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО НОО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директорва по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Царцаева Т.А.

Боркаева Б.А.

Нимгирова А.С.

Протокол заседания МО №1

от «20» 08 2024 г.

Протокол пед.совета №1

от «22» 08 2024 г.

Приказ №135

от «22» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 3 класса

Учитель начальных классов:

Баташова В.А.

п.Сарпа 2024

Пояснительная записка

Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) третьего поколения.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей: их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни первоклассника, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно-образовательный маршрут с использованием подвижных игр;

- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

В основу отбора содержания программы были положены следующие принципы:

- *принцип оздоровительной направленности* обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
- *принцип социализации* направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- *принцип доступности* предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
- *принцип постепенности* определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами “от известного к неизвестному”, “от простого к сложному” в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- *принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности “Подвижные игры” является тематической и разработана для учащихся 2-4 классов.

Общий объем программы – 34 часа, режим занятий по 1 часу в неделю.

Срок реализации программы – один учебный год.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Предусмотренные программой занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования, тестирования, наблюдения с привлечением классного руководителя.

Данная программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения.
- Примерной основой образовательной программы образовательного учреждения является - Начальная школа. В.И.Лях, А.А.Зданевич

/Физическая культура Начальные классы. 1-4 классы. / - М.:
Издательство “Просвещение”, 2012.

- Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные УУД

- планировать свои действия с поставленной задачей;
- ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- осваивать правила поведения и безопасности

Коммуникативные УУД

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности.

Планируемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности учащихся 3 класса распределяются по двум уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: практические занятия, игра – путешествие, беседы, тренинги, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: познавательная экскурсия, соревнование, конкурсы.

Тематическое планирование

№	Тема урока	КОЛИЧЕСТВО часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Оснащение урока	УУД
Раздел 1. Игры с бегом.								
1.	Вводный урок	1	Ознакомление с новым материалом	Игра - путешествие «Веселые подвижные игры - это наше детство». Правила техники безопасности.				
2.	Русские народные игры: «Дорожки», «Змейка».	3	Урок обучения умениям и навыкам: ознакомление с новым материалом	1.«Дорожки». Играющие бегают по дорожкам друг за другом. Делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего. 2. «Змейка». Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты. Перепрыгивая через препятствия; водит цепь	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	На земле проводят разные по форме линии – это дорожки. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м.	

				змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.					
3	Русские народные игры: «Челночок» «Пустое место».	2	Комбинированный урок.	1. «Челночок». Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки — это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами. 2. «Пустое место». Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится, водящим.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.		
4	Русские народные игры «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с	2	Урок обучения умениям и навыкам: ознакомление с	1. «Пятнашки обыкновенные». Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой. 2. «Пятнашки с домом». По краям площадки рисуют два круга — это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игр	По краям площадки рисуют два круга - это дома		

	домом».		новым материалом	становится пятнашкой.		действи			
5	Русские народные игры: «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки».	2	Комбинированный урок.	<p>1.«Прерванные пятнашки». Пятнашке в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры.</p> <p>2. «Круговые пятнашки». Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от пятнашки, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга.</p>	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру.		
6	Русская народная игра: «Берегись!»	2	Урок обучения умениям и Навыкам	«Берегись!». С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два,	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, перепрыгивания через	Текущий. Самоконтроль	Игра проводится на большой свободной площадке. Расстояние между домом играющих и местом, где		

			м ознако мле- ние с новым матери алом	берегись три!» Играющие в это время идут через поле и. подходят близко к шнуру. С последним словом пятнашка перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.	шнур.	оценка своих игровы х действи й	находится пятнашка, 10—20 м. Высоту шнура по ходу игры можно менять: чем выше шнур, тем труднее водящему через него перепрыгивать.		
7	Русская народна я игра: «Филин и пташки».	2	Комби нирова нный урок.	«Филин и пташки». Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь оббегать предмет, знать названия птиц.	Текущи й. Самок онтрол ь и оценка своих игровы х действи й	Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.).		
8	Русская народна я игра: «Лошад ки».	2	Комби нирова нный урок.	«Лошадки». Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д. На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь придумывать различные движения	Текущи й. Самок онтрол ь и оценка своих игровы х	Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый.		

				разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.		действи й	В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!»		
9	Русская народная игра: «Палочка-выручалочка».	2	Комбинированный урок.	«Палочка-выручалочка». Дети по считалке выбирают водящего. Он отбегает от них" и встает лицом к стене. У стены лежит палочка-выручалочка. Водящий берет палочку, стучит по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, берет палочку, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла...» (называет по имени играющего). Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым. Если игрок, которого нашли, добежит до палочки-выручалочки раньше водящего, он быстро берет палочку и со словами: «Палочка, выручи меня!» — стучит ею по стене, затем бросает ее как можно дальше и, пока ее ищет водящий, прячется. Водящий находит палочку, стучит ею, возвращается к условленному месту и	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь использовать считалку.	Текущи й. Самоко нтроль и оценка своих игровы х действи й	Обязательно нужно ограничить игровую площадку и показать детям несколько мест, где они смогут спрятаться (за кусты, деревья, пеньки, в канавку, в высокую траву). Для проведения игры нужно сделать палочку-выручалочку из дерева длиной 50—60 см, покрасить в яркий цвет, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве.		

			громко говорит: «Палочка пришла, никого не нашла, кого первого найдет, тот за палочкой пойдет!»						
Раздел 2. Игры с мячом.									
10	Русская народная игра: «Перебрасывание мяча».	Урок обучения умениям и навыкам ознакомление с новым материалом.	1)Познавательная экскурсия в школьную библиотеку(беседа).2)Обучение игре.Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени, Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь использовать считалку, ловить и перебрасывать мяч.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.			
11	Русская народная игра:	Комбинированный урок	«Зевака». Играют в эту игру втроем: двое игроков встают за линию кона, третий идет в поле ловить мяч. Один из стоящих на кону	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	Текущий.	Расстояние от кона до линии в конце поля не должно			

	«Зевака».		подбрасывает мяч, второй отбивает его в поле. Тот, кто отбил мяч, оставляет лапту и бежит к линии в конце поля, забегает за нее и возвращается на кон. Полевой игрок старается запятнать бегущего. В случае промаха он быстро поднимает мяч и бросает его в бегущего еще раз. Если он запятнает бегущего, то идет на кон отбивать мяч, а запятнанный остается в поле. Если же полевой игрок не успеет запятнать бегущего, то перебрасывает мяч на кон и игра продолжается. Игроки кона меняются местами: тот, кто отбивал мяч, подает его.	скоростных способностей	Самоконтроль и оценка своих игровых действий	превышать 10 м, иначе бегущий не сможет вернуться на кон.		
12	Русская народная игра: «Мячик кверху».	Комбинированный урок.	«Мячик кверху». Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование и ловли мяча с другими действиями.	Текущий контроль и оценка своих игровых действий	Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Стихи - считалки, скороговорки.		
13	Русская народная игра: «Охотник»	Комбинированный урок.	«Охотник». Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки— дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	Текущий контроль и оценка своих игровых действий	Эту игру нужно проводить на большой площадке, иначе охотник и его		

	».		<p>ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков. Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все' останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).</p>	<p>способностей, чередование и ловли мяча с другими действиями, попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча.</p>	<p>онтроль и оценка своих игровых действий</p>	<p>помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увертываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.</p>		
14	Русская народная игра: «Сойки».	Комбинированный урок.	<p>«Сойки». Дети встают у стены на расстоянии 4—5 шагов, у одного из них мяч. По сигналу он бросает мяч о стену и называет по имени одного из игроков. Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его о стену, называя нового игрока, и т. д. Если игрок не поймал мяч, то он становится салкой. Ему нужно быстро поднять мяч и крикнуть: «Стой!» Так как, дети в это время все разбегаются в разные стороны, на сигнал «Стой!» они останавливаются. Салка пятнает ближайшего игрока, запятнанный выходит из игры. Играющие идут к стене, салка начинает игру. Если же салка</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование и ловли мяча с другими действиями, попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча, ударять мячом о стену и ловить его.</p>	<p>Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий</p>	<p>Стена на расстоянии 4—5 шагов, мяч.</p>		

			промахнулся, то, пока он бежит за мячом, играющие стараются убежать как можно дальше. Салка берет мяч, кричит: «Стой!» — и вновь пятнает играющих. Игра продолжается, пока не будет осалена половина играющих.					
15	Русская народная игра: «Выбей мяч из круга».	Комбинированный урок.	«Выбей мяч из круга». Дети встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.	Закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: отбивать и останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок).	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	В игре принимают участие не более 10 человек. Детям нужно напомнить, что мяч нужно подталкивать внутренней стороной стопы или носком. Нельзя сильно ударять по мячу. Если играющие хотят остановить мяч, прежде чем его передать водящему, лучше это сделать внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок.		

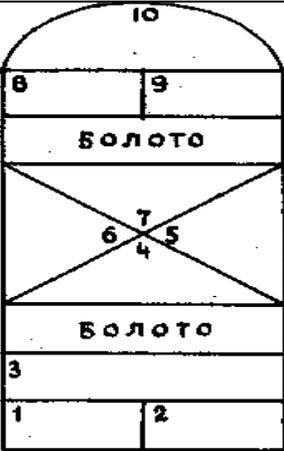
16	Русская народная игра: «Мяч в лунке».	Комбинированный урок.	<p>«Мяч в лунке». Дети встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч. Дети, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!» Водящий бежит к лунке, а играющие в это время разбегаются. Берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется; мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: отбивать и останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок), попадать в лунку.</p>	<p>Текущий. Для игры в лунки выбирают ровное, хорошо утрамбованное место. Вдоль лунок с обеих сторон нужно положить палки, чтобы мяч не укатился в сторону и быстрее попал в цель. Прокатывать можно резиновые, набивные мячи, шары. Игра проходит интереснее в том случае, если играет не более 10 детей.</p>		
17	Русская народная игра: «Самые ловкие».	Комбинированный урок.	<p>«Самые ловкие». Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга. Посередине площадки, между играющими, проводят линию. Водящий встает на линию, по его сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, быстро бросает его в водящего. Если промахнется, то встает на линию и начинает водить. Если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий старается запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встает на место водящего. Если же водящий</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча.</p>	<p>Текущий. В зависимости от умений играющих расстояние между командами может быть от 3 до 6 м. Лучше играть мячом средних размеров. Тот, кто ловит мяч, не должен стоять неподвижно. Ему нужно внимательно следить за</p>		

			промахнулся, то встает на линию и продолжает водить.		ий	направлением летящего мяча.		
Раздел 3. Игры с прыжками.								
18	Русская народная игра: «Воробушки и кот».	Урок обучения умениям и навыкам: ознакомление с новым материалом	« Воробушки и кот ». Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом. Водящий — кот встает в середину круга. Воробушки то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зерна(внутри круга рассыпаны фишки). Кот бегают по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зерна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	Очерчивается круг внутри, которого рассыпаны фишки.		
19	Русская народная игра: «Мешочек».	Комбинированный урок.	« Мешочек ». Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	Очерченный круг, шнур с грузом на конце (мешочек с песком).		

20	Русская народная игра: «Петушиный бой» (конкурс).	Комбинированный урок.	Конкурс.«Петушиный бой». Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущиеся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колени согнутой ноги.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий			
21	Русская народная игра: «Салка на одной ноге».	Комбинированный урок.	«Салка на одной ноге». Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий			
22	Русская народная игра:	Комбинированный урок.	«Здравствуй, сосед!» Играющие делятся на равные группы и встают в два ряда, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять	Текущий. По ходу игры ведущий выполняет разнообразные			

	«Здравствуй, сосед».	урок.	Первые игроки — ведущие, они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» — и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущими.	прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.	Самостоятельные упражнения, контролирующие повторяют. и оценка своих игровых действий			
23	Русская народная игра: «Купи бычка».	Комбинированный урок.	«Купи бычка». На ровной площадке дети чертят круг, встают за его чертой на расстоянии шага друг от друга. Ведущий — хозяин — встает в центр круга. На земле перед ним лежит маленький мяч или шар. Ведущий прыгает на одной ноге по кругу, свободной прокатывая мячик, приговаривает, обращаясь к детям: «Купи бычка!» или «Купи корову!» Он старается мячом осалить кого-то из играющих. Тот, кого осалили, берет мяч, встает в центр круга на место водящего. Если мяч выкатывается за круг, никого не задев, водящий приносит его, встает в круг и продолжает водить.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.	Текущий. Самостоятельный контроль и оценка своих игровых действий	Зимой можно играть "на хорошо утоптанной снежной площадке, прокатывая льдинку, шар, шайбу или какой-либо другой предмет. Интересно проходит игра, когда удары мячом водящий проводит внезапно. Он прыгает по кругу то быстро, то замедляя прыжки, внезапно останавливаясь, делает обманные движения, словно		

						бьет по мячу. Такое поведение водящего заставляет играющих подпрыгивать, отступать назад или делать шаг в сторону.		
24	Русская народная игра: «Попрыгунчики».	Комбинированный урок.	«Попрыгунчики». Один из играющих встает в середину круга -он «пятнашка». По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится «пятнашкой».	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	На земле чертят круг. Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.		

25	Русская народная игра: «Переселение лягушек».	Комбинированный урок.	<p>«Переселение лягушек». Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения. Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква - ква - ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.</p>	<p>Текущий. Самостоятельный контроль и оценка своих игровых действий</p>			
----	---	-----------------------	--	---	--	---	--	--

Раздел 4. Подвижные игры народов России. Русские народные игры малой подвижности.

26	Русская народная игра «Краски». Башкирская народная игра «Стрелок».	Урок обучения умениям и навыкам: ознакомление с новым материалом	<p>1. Творческий конкурс. «Краски». Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки — краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей. Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад при-</p>	<p>1. Закрепление знания цветовой палитры.</p>	<p>Текущий. Самостоятельный контроль и оценка своих игровых действий</p>	<p>1. Игра проводится с детьми, как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много</p>		
----	---	--	---	--	--	--	--	--

			<p>неси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.</p> <p>2. «Стрелок». Один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом, тот, в кого попал, становится стрелком.</p>	<p>2. Совершенствование навыков метания мяча в цель.</p>	<p>ий</p> <p>детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.</p> <p>2. Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м.</p>			
27	<p>Русская народная игра «Колечко».</p> <p>Бурятская народная игра «Волк и ягнята».</p>	<p>Урок обучения умениям и навыкам: ознакомление с новым материалом</p> <p>2</p>	<p>1. «Колечко». Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте: Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.</p>	<p>Совершенствование логического мышления, внимания. Закрепление понятий «право», «лево» умения выполнять команды с использованием этих понятий.</p>	<p>Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий</p>	<p>1. На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.</p>		

			<p>2. «Волк и семеро козлят». Один игрок-волк, другой - овца, остальные-ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?»- «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.</p>					
28	<p>Русская народная игра «Летит – не летит». Дагестанская народная игра «Слепой медведь».</p>	2	<p>Комбинированный урок.</p> <p>1.«Летит — не летит». Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант. Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.</p> <p>2. «Слепой медведь». Игроки выбирают водящего-медведя, которому завязывают глаза. Они водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает звук. Медведь идет на звук, стараясь запятнать кого-нибудь из играющих. Тот, кого медведь запятнает, становится водящим.</p>	<p>Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Самоконтроль и оценка своих игровых действий</p>	<p>Выбегать за линию площадки игрокам не разрешается.</p>		

29	Русская народная игра «Телефон». Кабардино-Балкарская народная игра «Журавли-журавли».	Комбинированный урок.	<p>1. «Телефон». Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего. После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может исполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.</p> <p>2. «Журавли-журавли». В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли. Сделайтесь веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги по темпу песни и т. д.</p>	Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий			
30	Русская народная игра «Мережка».	Комбинированный урок.	1. «Мережка». Выбирают двух рыбаков, остальные играющие садятся в кружок, сложив кисти рук вместе. Они изображают берег реки, а сложенные на коленях руки — мережи. Один из рыбаков ходит вдоль	Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения	Текущий. Самоконтроль			

	Калмыцкая народная игра «Прятки».		<p>берега, в руках у него маленькая рыбка. Он опускает свои руки с рыбкой в мережи и незаметно кладет ее кому-то из играющих. Второй рыбак должен угадать, у кого рыбка. Если он не угадал сразу, то ему разрешается назвать имена еще 2—3 детей. Первый рыбак садится на место, второй опускает рыбку в мережу, а тот, у кого нашли рыбку, идет угадывать.</p> <p>2. «Прятки». Образуется две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами.</p>	четко проговаривать слова.	ь и оценка своих игровых действий	Играющие оговаривают, где можно прятаться. Можно оговорить время, в течении которого можно найти всех игроков (например досчитав до 10).		
31	Русская народная игра «Пора, бабушка в пир!» Игры народов Коми «Ловля оленей».	Комбинированный урок.	<p>1. «Пора, бабушка, в пир!». Все встают в круг, жмурка с завязанными глазами в середине круга. Играющие идут по кругу и говорят слова: «Бабушка, бабушка, пора в пир!» Бабушка-жмурка отвечает: «Не в чем!» — «В рогоже!».— «Негоже» — «В лукошке!» — «Покато».— « На крылышках полетай!»</p> <p>При последних словах все останавливаются, а жмурка машет руками и идет в сторону играющих. Останавливается перед одним игроком и старается узнать его: руками проводит по платью, волосам (не разрешается трогать лицо). Если узнает, то играющий становится жмуркой и игра начинается сначала.</p>	Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий	Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание,		

			<p>2. «Ловля оленей». Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники-олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, попал мяч, считается пойманным. После четырех, пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.</p>			не после отскока.		
32	<p>Русская народная игра «Кривой петух». Татарская народная игра «Продаем горшки»</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>1. «Кривой петух». Одному из играющих завязывают глаза и сажают его на скамейку. Дети подходят к нему, говорят: «Прощай, кривой петух!»— и быстро расходятся по площадке. Водящий — кривой петух встает со своего места и идет искать игроков: он широко расставляет руки, прислушивается к каждому шороху. Найденного игрока он старается рассмешить, чтобы его узнать. Если ребенок будет узнан, он становится водящим.</p> <p>2. «Продаем горшки». Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок-хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.</p>	<p>Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.</p>	<p>Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий</p>	<p>Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если</p>		

			<p>Водящий подходит к одному из хозяев и начинает разговор: -Эй, дружок, продай горшок! -Покупай. Сколько дать тебе рублей? -Три отдай. Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.</p>			он начал бег влево, запятанный должен бегать вправо.		
33	Русская народная игра «Жмурки на местах». Якутская народная игра «Один лишний».	2 Комбинированный урок.	<p>1. «Жмурки на местах». Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он поворачивается несколько раз вокруг себя. Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» — «На мосту». — «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас!» После слов участники расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут присесть, встать на колени или четвереньки. Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.</p> <p>2. «Один лишний». Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу</p>	Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.	Текущий. Самоконтроль и оценка своих действий	Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.		

			располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся вторыми. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Может играть любое количество детей.					
34	Спортивный праздник.	2	Итоговый. «В здоровом теле здоровый дух».	Коллективная рефлексия.	Самоконтроль.			

Список литературы для учителя

1. Дереклеева Н.И. / Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007
2. Дмитриев В.Н. / Игры на открытом воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998;
3. Калюжнова И.А. / Лечебная физкультура. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010;
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. / Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002;
5. Начальная школа XXI века.-М. Физическая культура.:Изд.центр “Вентана-Граф”.2012год.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. / Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2011.
7. Игры народов СССР. Авт. Л.В. Былеева и др., М. Изд-во “Физкультура и спорт”, 1985г.
8. Русские подвижные игры. Авт. М.Ф. Литвинова М. “Просвещение”, 1990г.
9. Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. Авт. В.И. Ковалько. М.: “ВАКО”, 2004г.

Список литературы для детей и родителей

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы.- М.: “Просвещение”,2010.
2. Тимофеева Е.А. Подвижные игры для детей младшего возраста. – М.: “Просвещение”, 1999.