

ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»
Курского района Курской области

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов протокол № 1 от <u>28.08.2025 г.</u> Руководитель МО _____ Т. Н. Тимощук	Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от <u>28.08.2025 г.</u>	Утверждаю Директор ОКОУ «Клюквинская школа-интернат» _____ А.П.Беликов  Приказ № 79 от <u>28.08.2025 г.</u>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»

Уровень: начальное общее образование

2025-2026 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и авторских программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. 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; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи реализации поставленной цели являются:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

В программе делается упор на развитие двигательной активности детей. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительной особенностью программы является увеличение количества часов на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- ~ 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.

Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Место курса в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Подвижные игры» в 1 – 4 классах отводится 135 часов, по 2 часа в неделю: в 1 классе 33 часа в год (33 учебных недели); во 2 – 4 классах по 34 часа в год (34 учебных недели)

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Личностные результаты

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации

места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

~ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
~ 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.

3 класс

Личностные результаты

~ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
~ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
~ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
~ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

~ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
~ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
~ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
~ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
~ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
~ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
~ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
~ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
~ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
~ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
~ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
~ представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
~ 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;
~ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
~ 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.

4 класс

Личностные результаты

~ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
~ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
~ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
~ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

~ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
~ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
~ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
~ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
~ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
~ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
~ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
~ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
~ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
~ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
~ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
~ представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
~ 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;
~ 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;
~ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
~ 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

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для достижения воспитательных результатов курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» используются следующие **виды и формы организации деятельности:**

1. Игровая (игра с ролевым акцентом, игра с деловым акцентом);
2. Познавательная (беседы, интеллектуальные игры);
3. Проблемно-ценностное общение (этические беседы, дискуссии);
4. Спортивно-оздоровительная деятельность (участие в спортивных мероприятиях класса и школы, беседы о ЗОЖ).

1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками. (4 часа)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности. (5 часов)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы. (3 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты. (4 часа)

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры. (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОУР в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОУР с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОУР с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОУР с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОУР с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОУР. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОУР. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОУР. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОУР. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОУР для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОУР. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОУР. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 часа)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- 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.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Кол-во часов с учетом рабочей программы воспитания	Цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Игры с бегом		6	6	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
1	ТБ. Игра «Фигуры».	1	1	
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	1	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	1	
4	Игра «Второй лишний».	1	1	
5	Игра ««Фигуры».	1	1	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Раздел 2. Игры с мячом		6	6	
7	Игра «Мяч по полу».	1	1	
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	1	
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	1	
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	1	
11	Игра «Мяч соседу».	1	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Игра «Подвижная цель».	1	1	
Раздел 3. Игры с прыжкам		4	4	Физкульт.Ура
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	1	

14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	1	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	Игра «Зеркало».	1	1	
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	1	
Раздел 4. Игры малой подвижности		5	5	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17	Игра «Альпинисты».	1	1	
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	1	
19	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	1	
20	Игра «Построение в шеренгу».	1	1	
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	1	
Раздел 5. Зимние забавы		3	3	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22	Игра «Гонки снежных комков».	1	1	
23	Игра «Мяч из круга».	1	1	
24	Игра «Гонка с шайбами».	1	1	
Раздел 6. Эстафеты		4	4	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	1	
26	Беговая эстафеты.	1	1	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	1	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	1	
Раздел 7. Русские народные игры		5	5	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
29	Игра "Чехарда".	1	1	
30	Игра «Золотые ворота»	1	1	
31	Игра «Чирик»	1	1	
32	Игра «Золотые ворота»	1	1	
33	Игра "Чехарда".	1	1	
	Итого	33	33	

2 класс

№ п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Кол-во часов с учетом рабочей программы воспитания	Цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Игра с бегом		6	6	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	1	
2	Игра «Совушка».	1	1	
3	Игра «День и ночь».	1	1	
4	Игра «Вызов номеров»	1	1	
5	Игра «Два мороза».	1	1	
6	Игра «Воробушки».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Раздел 2. Игры с прыжкам.		4	4	
7	Игра «Салки на одной ноге	1	1	
8	Игра «Кто выше»	1	1	
9	Игра «Пингвины с мячом».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
10	Игра «Поймай лягушку».	1	1	
Раздел 3. Игры с мячом		6	6	
11	Игра «Свечи».	1	1	
12	Игра «Передал – садись».	1	1	
13	Игра «Охотники и утки».	1	1	
14	Игра «Рак пятится назад».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
15	Игра «Кто самый меткий».	1	1	
16	Игра «Не упусти мяч»	1	1	
Раздел 4. Игры малой подвижности		4	4	
17	Игра «Карлики и великаны».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
18	Игра «Кошка и мышка».	1	1	
19	Игра «Чемпионы скакалки».	1	1	
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	1	
Раздел 5. Зимние забавы		4	4	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
21	Игра «Лепим сказочных героев».	1	1	
22	Игра «Лепим снежную бабу».	1	1	
23	Игра «Санные поезда».	1	1	
24	Игра «Езда на перекладных»	1	1	

Раздел 6. Эстафеты		5	5	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	1	
26	Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	1	
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	1	
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	1	
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Раздел 7. Русские народные игры		5	5	
30	Игра «Чехарда»	1	1	
31	Игра «Бегунок»	1	1	
32	Игра «Верёвочка»	1	1	
33	Игра «Котел»	1	1	
34	Игра "Дедушка - сапожник".	1	1	
Итого		34	34	

3 класс

№ п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Кол-во часов с учетом рабочей программы воспитания	Цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1.		5	5	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
1	ТБ. Игра «Челнок».	1	1	
2	Игра «Змейка».	1	1	
3	Игра «Филин и пташки»	1	1	
4	Игра «Круговые пятнашки»	1	1	
5	Игра «Много троих, хватит двоих»	1	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Раздел 2.		5	5	
6	Игра «Свечи ставить»	1	1	
7	Игра «Мячик вверх».	1	1	
8	Игра «Летучий мяч».	1	1	
9	Игра «Защищай город».	1	1	
10	Игра «Попади в цель».	1	1	
Раздел 3.		5	5	

11	Игра «Дедушка – рожок».	1	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
12	Игра «Воробушки и кот».	1	1	
13	Игра «Переселение лягушек».	1	1	
14	Игра «Борьба за прыжки».	1	1	
15	Игра «Кто первый?».	1	1	
Раздел 4.		6	6	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
16	Игра «Перемена мест».	1	1	
17	Игра «Запрещенное движение».	1	1	
18	Игра « Море волнуется».	1	1	
19	Игра «Колечко».	1	1	
20	Игра «Краски».	1	1	
21	Игра «Перемена мест»	1	1	
Раздел 5.		3	3	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
22	Игра «Строим крепость».	1	1	
23	Игра «Меткий стрелок».	1	1	
24	Игра «Лепим снеговика».	1	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Раздел 6.		6	6	
25	Эстафеты «Передал – садись»	1	1	
26	Игра «Скалка под ногами».	1	1	
27	Эстафета «Вызов номеров».	1	1	
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	1	
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	1	
30	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Раздел 7.		4	4	
31	Игра «Гуси - лебеди»	1	1	
32	Игра "Горелки".	1	1	
33	Игра «Мотальщицы»	1	1	
34	Игра "Мишени".	1	1	
Итого		34	34	

4 класс

№	Раздел и тема занятия	Кол-во	Кол-во часов	Цифровые
---	-----------------------	--------	--------------	----------

п/п		часов	с учетом рабочей программы воспитания	образовательные ресурсы
Игры с бегом		5	5	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
1	ТБ. Игра «Мешочек».	1	1	
2	Игра «Бег командами»	1	1	
3	Игра «Городок».	1	1	
4	Игра «Ловкие ребята».	1	1	
5	Игра «Пятнашки в кругу».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Игры с мячом		5	5	
6	Игра «Мяч среднему».	1	1	
7	Игра «Мяч в центре».	1	1	
8	Игра «Мяч – соседу».	1	1	
9	Игра «Отгадай, кто бросил».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
10	Игра «Мяч в центре».	1	1	
Игры с прыжками		5	5	
11	Игра «Зайцы в огороде».	1	1	
12	Игра «Туда- обратно».	1	1	
13	Игра «белые медведи».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14	Игра «Карусели».	1	1	
15	Игра «Ловушка».	1	1	
Игра малой подвижности		6	6	
16	Игра «Что изменилось?».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
17	Игра «Кто дальше бросит?».	1	1	
18	Игра «Точный телеграф».	1	1	
19	Игра «Наблюдатели».	1	1	
20	Игра «Ориентирование без карты».	1	1	
21	Игра «Пустое место».	1	1	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
Зимние забавы		3	3	
22	Игра «Снежком по мячу».	1	1	
23	Игра «Кто дальше»	1	1	
24	Игра «Быстрый лыжник».	1	1	
Эстафета		5	5	Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25	«Кто первый?», эстафета парами.	1	1	
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием	1	1	

	подвижного мяча.			ura.ru/mobile_game
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	1	
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	1	
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	1	
Народные игры		5	5	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30	Игра «Салки с домом»	1	1	
31	Игра "Салки".	1	1	
32	Игра "Малечина - колечина".	1	1	
33	Игра "Коршун".	1	1	
34	Игра "Бабки".	1	1	
	Итого	34	34	

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		по плану	по факту
1	ТБ. Игра «Фигуры».		
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».		
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».		
4	Игра «Второй лишний».		
5	Игра ««Фигуры».		
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		
7	Игра «Мяч по полу».		
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».		
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».		
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».		
11	Игра «Мяч соседу».		
12	Игра «Подвижная цель».		
13	Игра «Прыгающие воробышки».		
14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».		
15	Игра «Зеркало».		

16	Игра «Выше ножки от земли».		
17	Игра «Альпинисты».		
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».		
19	Игра «Копна – тропинка – кочки».		
20	Игра «Построение в шеренгу».		
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».		
22	Игра «Гонки снежных комов».		
23	Игра «Мяч из круга».		
24	Игра «Гонка с шайбами».		
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.		
26	Беговая эстафеты.		
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)		
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия		
29	Игра "Чехарда".		
30	Игра «Золотые ворота»		
31	Игра «Чижик»		
32	Игра «Золотые ворота»		
33	Игра "Чехарда".		
	Итого	33	

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		по плану	по факту
1	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»		
2	Игра «Совушка».		
3	Игра «День и ночь».		
4	Игра «Вызов номеров»		
5	Игра «Два мороза».		
6	Игра «Воробушки».		
7	Игра «Салки на одной ноге		
8	Игра «Кто выше»		
9	Игра «Пингвины с мячом».		

10	Игра «Поймай лягушку».		
11	Игра «Свечи».		
12	Игра «Передал – садись».		
13	Игра «Охотники и утки».		
14	Игра «Рак пятится назад».		
15	Игра «Кто самый меткий».		
16	Игра «Не упусти мяч»		
17	Игра «Карлики и великаны».		
18	Игра «Кошка и мышка».		
19	Игра «Чемпионы скакалки».		
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»		
21	Игра «Лепим сказочных героев».		
22	Игра «Лепим снежную бабу».		
23	Игра «Санные поезда».		
24	Игра «Езда на перекладных»		
25	Эстафеты «Бег сороконожек».		
26	Эстафеты «Бег по кочкам»,		
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		
30	Игра «Чехарда»		
31	Игра «Бегунок»		
32	Игра «Верёвочка»		
33	Игра «Котел»		
34	Игра "Дедушка - сапожник".		
	Итого	34	

3 класс

№		Дата
----------	--	-------------

п/п	Тема занятия	по плану	по факту
1	ТБ. Игра «Челнок».		
2	Игра «Змейка».		
3	Игра «Филин и пташки»		
4	Игра «Круговые пятнашки»		
5	Игра «Много троих, хватит двоих»		
6	Игра «Свечи ставить»		
7	Игра «Мячик кверху».		
8	Игра «Летучий мяч».		
9	Игра «Защищай город».		
10	Игра «Попади в цель».		
11	Игра «Дедушка – рожок».		
12	Игра «Воробушки и кот».		
13	Игра «Переселение лягушек».		
14	Игра «Борьба за прыжки».		
15	Игра «Кто первый?».		
16	Игра «Перемена мест».		
17	Игра «Запрещенное движение».		
18	Игра « Море волнуется».		
19	Игра «Колечко».		
20	Игра «Краски».		
21	Игра «Перемена мест»		
22	Игра «Строим крепость».		
23	Игра «Меткий стрелок».		
24	Игра «Лепим снеговика».		
25	Эстафеты «Передал – садись»		
26	Игра «Скакалка под ногами».		
27	Эстафета «Вызов номеров».		
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».		
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».		
30	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».		
31	Игра «Гуси - лебеди»		
32	Игра "Горелки".		
33	Игра «Мотальщицы»		

34	Игра "Мишени".		
	Итого	34	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		по плану	по факту
1	ТБ. Игра «Мешочек».		
2	Игра «Бег командами»		
3	Игра «Городок».		
4	Игра «Ловкие ребята».		
5	Игра «Пятнашки в кругу».		
6	Игра «Мяч среднему».		
7	Игра «Мяч в центре».		
8	Игра «Мяч – соседу».		
9	Игра «Отгадай, кто бросил».		
10	Игра «Мяч в центре».		
11	Игра «Зайцы в огороде».		
12	Игра «Туда- обратно».		
13	Игра «белые медведи».		
14	Игра «Карусели».		
15	Игра «Ловушка».		
16	Игра «Что изменилось?».		
17	Игра «Кто дальше бросит?».		
18	Игра «Точный телеграф».		
19	Игра «Наблюдатели».		
20	Игра «Ориентирование без карты».		
21	Игра «Пустое место».		
22	Игра «Снежком по мячу».		
23	Игра «Кто дальше»		
24	Игра «Быстрый лыжник».		

25	«Кто первый?», эстафета парами.		
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.		
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,		
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».		
29	Эстафета с предметами (скалки, мячи, обручи)		
30	Игра «Салки с домом»		
31	Игра "Салки".		
32	Игра "Малечина - колечина".		
33	Игра "Коршун".		
34	Игра "Бабки".		
	Итого	34	

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Былеева Л.В. Русские народные игры, М., 1988 г.
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
3. Горский В.А., Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
4. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
5. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
6. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
7. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
8. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
9. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
10. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Приложение

Игры и их классификация

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробы", "Змейка",

"Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веребочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булав", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Описание игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

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

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

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов

команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

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

«Круговая охота». Игроки, распределённые на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

« Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой.

Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток.

Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

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

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока одна из команд не пересалит всех игроков противника.