

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №5 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверена
отв. по УВР

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск

(подпись)
« 28» августа 2024 г.

(подпись)
« 30» августа 2024 г., приказ № 20-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Подвижные игры народов России

Класс 2 – 4

Количество часов по учебному плану во 2-4 классах по 68 в год 2 в неделю.

Рассмотрена на заседании МО

классных руководителей
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по курсу «Подвижные игры народов России» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ФООП НОО и с учетом Программы воспитания. Данная программа составлена учителем первой категории Малиной С.П., утверждена приказом по ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск от 30.08.2024 № 20-од.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию всенародные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Цель программы курса:

1. Формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны.
2. Донесение до учащихся национального колорита обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов.
3. Формирование толерантности.
4. Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.
5. Обеспечение эмоционального благополучия.
6. Формирование этических норм поведения.

7. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

Задачи курса "Подвижные игры народов России".

1. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

3. Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений (упражнения со скакалками и мячами)

Памятка для учителя.

1. Постарайтесь увлечь ребят, заинтересовать их. Это достигается с помощью игровой задачи: Поймай", "Найди", "Догони" и т. д.

2. Иногда полезно сыграть на самолюбии ребят, выразив "сомнение" в их силе, ловкости.

3. Помните, что лучше, если Вы будете в игре таким же участником, как и ребята.

4. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны.

5. Подбадривайте ребят.

6. Попробуйте усложнить правила, если интерес к игре пропадает; это обычно вдохновляет.

7. Помните, игра является игрой до тех пор, пока она даёт действующим лицам широкий набор способов поведения, пока их действия нельзя заранее предугадать.

8. Не упустите момент, когда игру лучше всего завершить.

9. Помните, основная задача учителя – научить детей играть самостоятельно и с удовольствием. Правила по проведению игр.

1. При проведении знакомых игр кратко напоминать только основные правила.

2. Не следует разучивать предварительно текст игры, в которой есть зачин. Его желательно ввести в ход игры неожиданно.

3. Несюжетная игра:

а) объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно;

б) даётся представление о её содержании, по последовательности игровых действий, расположения игроков и атрибутов, правилах игры;

в) даются 1-2 уточняющих вопроса для уяснения понятия;

г) основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей.

4. Сюжетная игра:

а) предварительно рассказать о жизни того народа, в чью игру им предстоит играть;

б) показать иллюстрации, предметы быта и искусства;

в) познакомить с национальными обычаями, фольклором;

г) образно, кратко рассказать о сюжете игры;

д) дать прослушать диалог, если имеется;

е) перейти к распределению ролей, которое помимо применения считалок, проходит иногда путём назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами;

ж) объяснить роль водящего, его выбор обязательно обосновать;

5. Сообщение результатов игры должно сопровождаться кратким разбором проведённой игры.

6. В конце игры следует положительно оценить поступки тех, кто проявил определённые качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь

7. После игры большой интенсивности целесообразно перейти на спокойную игру с несложными заданиями, не требующими точности и координации движений, или хоровую игру.

Согласно учебному плану на курс «Подвижные игры народов России» отводится по 68 ч. в год во 2-4 классах по 2 часа в неделю.

Занятия проводятся в разновозрастной группе 1-2 классы, в 3 классе, в 4 классе.

Описание игр.

1-2 классы

Ходьба и бег	<p style="text-align: center;">Соревнование скороходов</p> <p>На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу руководителя все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.</p> <p style="text-align: center;">«Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана)</p> <p>История этой игры восходит к древним обычаям горских народов, для которых одним из основных умений было умение удержать равновесие на крутых горных тропах. Первоначально в игру играли так: располагали два крупных камня высотой до 50 см на расстоянии 3—5 шагов друг от друга и сверху на них клали шест. Игрок должен был перенести шапки всех участников по очереди от одного камня к другому, ни разу не оступившись и не уронив ни одну шапку. Для игры можно использовать гимнастическую скамейку, по которой должны будут ходить дети в ходе игры. В этой игре дети могут просто потренироваться переносить в одной руке предметы (например, свои панамки), переходя из одного конца скамейки в другой и возвращаясь обратно.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Игрок обязан быстро перенести все шапки, сложенные у основания скамейки, с одной стороны на другую.2. Нельзя за один раз переносить больше одной шапки.3. Свою шапку игрок переносит последней.4. Если игрок устал, он может передохнуть, остановившись на одном краю скамейки, но он не
--------------	---

должен спускаться на землю и даже касаться земли ногой.

У медведя во бору

Все играющие стоят, свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.

Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы трое-пятеро. **Горелки**

Участники игры становятся парами в затылок друг Другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.

Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят.

Раз, два, три, Последняя пара, беги!

После последнего слова «беги» играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим.

Прыжки

«Бой петухов» (марийская народная игра)

Все игроки должны разделиться на пары так, чтобы дети одного возраста и примерно равные по силам оказались друг напротив друга. Затем команды выстраиваются в две шеренги, одна напротив другой, так, чтобы каждый ребенок оказался напротив своего соперника. Дети становятся на одну ногу; другую ногу, согнутую в колене, держат за спиной обеими руками. По команде все дети начинают прыгать на одной ноге по направлению к своим соперникам, выставив вперед плечо. Сблизившись, противники толкают друг друга плечом, отскакивают и снова с разбега сталкиваются. Если во время петушиного боя игрок потеряет равновесие и встанет на обе ноги или обопрется на руку, чтобы не упасть, то он считается проигравшим, и пара выходит из игры. Когда все пары закончат состязаться, подсчитывается, сколько игроков из каждой команды стали победителями в бою петухов.

	<p>Так определяется команда-победительница.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены. 2. Можно толкать только своего соперника по паре.
<p>Метание</p>	<p style="text-align: center;">Охотники</p> <p>Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны .сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.</p>
<p>Упражнения с большими мячами</p>	<p style="text-align: center;">Мяч в воздухе</p> <p>Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, на его место идет играющий, после броска которого мяч был осален.</p> <p style="text-align: center;">Защита крепости</p> <p>На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставятся пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать.</p> <p>Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазеваается, и ударом мяча сбить булавы.</p> <p>Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.</p> <p>Крепость может быть также сделана в виде тренажника из связанных в верхней части палок. На тренажник кладется мяч.</p>
<p>Упражнения для рук, ног и туловища</p>	<p style="text-align: center;">«Бияша» (марийская народная игра)</p> <p>Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются одна напротив другой вдоль параллельных линий, нарисованных на расстоянии нескольких метров друг от друга. Если игра проводится в зале, то для обозначения границ двух линий можно использовать противоположные стороны ковра или широкой ковровой дорожки. По жребию решается, какая команда начинает игру. Один из игроков этой команды с криком: «Бияша!», направляется к шеренге противников. Дети из другой команды ждут его приближения, каждый ребенок вытягивает вперед свою правую руку. Водящий хватает за руку любого игрока и</p>

пытается перетянуть его на сторону своей команды, а тот упирается изо всех сил.

Если водящему удалось перетянуть игрока из другой команды за линию своей команды, то он берет его в плен и ставит позади себя.

Теперь игрок из другой команды может попробовать свои силы. Если он сумеет перетянуть на свою сторону игрока, за чьей спиной стоит пленник, то это будет двойная победа: он освободит члена своей команды и захватит противника. Игра продолжается, пока одна из команд не захватит определенное количество пленников или всю команду противников.

Правила:

1. Нельзя прятать руки за спину, таким образом, сопротивляясь захвату.
2. Тянуть к себе игрока можно любой рукой, но только_ не двумя руками сразу.
3. Игроки могут поддерживать сопротивляющегося члена своей команды только возгласами или скандированием.
4. Пленником считается игрок, переступивший за черту другой команды обеими руками.

«Почта» (русская народная игра)

Перед началом игры каждый ребенок громко называет известный населенный пункт по своему выбору (обычно дети называют крупные города, но могут использовать и названия местных населенных пунктов, которые также хорошо известны всем игрокам).

Начинает игру любой ребенок, изображающий, как звенит колокольчик.

Его спрашивают: «Кто едет?» — «Почта!» — «Откуда и куда?» — «Из Москвы во Владивосток» (ребенок может называть только тот город, который он сам выбрал в начале игры (Москву) и города, которые выбрали другие игроки).

Теперь ребенок, который назвал «Владивосток» при выборе города, задает вопрос приехавшему из Москвы: «А что делают в Москве?» — «Ездят на метро». После этих слов все игроки, кроме приехавшего из Москвы, начинают изображать, как ездят на метро. Тот игрок, который не сумел показать, как ездят на метро, отдает фант, и игра продолжается. Теперь ребенок, назвавший Владивосток, везет почту дальше («динь-динь-динь»), в любой другой город и отвечает на вопрос ее получателя: «Что делают во Владивостоке?»

Правила:

1. Если «почтальон» перепутал: отправил почту в город, который никто из участников игры себе не выбрал, или просто искажил название города, то он тоже платит «фант».
2. Занятия, которыми занимаются жители города, должны соответствовать реальности. Например, если в городе есть река, то можно кататься по ней на лодке, ловить рыбу и т.д.

3. Если игрок, представляющий город, не может ничего придумать оригинального, то он может сказать, что в Воронеже «танцуют». Тогда все игроки будут изображать танцы.

Гуси – лебеди

Для игры нужны четыре-шесть гимнастических скамеек и два-четыре гимнастических мата. На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это – гора. За ней логово волков.

Руководитель произносит: «Гуси – лебеди, в поле!» гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси – лебеди, домой, волк за дальней горой!» гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей. Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.

3 класс

Ходьба и бег

Совушка

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

"Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда руководитель произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бегают по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется. **Ловушка**

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки,

стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

Охотник и сторож

Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром в 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.

Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

«Хищник в море» (чувашская народная игра)

Для этой игры надо закрепить в центре поля или площадки колышек (столбик). На этот колышек надевается сверху веревка, которая закрепляется на высоте 20—30 см от поверхности земли с помощью незатягивающейся петли. За другой конец веревки берется водящий. Он прижимает этот конец веревки к своему бедру и бежит по кругу.

Образованный с помощью веревки круг — это «море», а веревка — это «хищник». Остальные дети — «рыбки», которые стремятся убежать от «хищника» — веревки, перепрыгнув ее.

«Водящий» может закручивать веревку то по часовой стрелке, то против, то убыстрять, то замедлять свой бег, а «рыбки», задевшие «хищника» (веревку), выбывают из игры. Игру следует продолжать, пока в море не останется всего 2—3 «рыбки». Затем можно выбрать нового водящего и продолжать игру.

Правила:

1. Нельзя поднимать веревку выше уровня бедра, потому что это делает игру опасной.
2. «Рыбки», выскочившие за пределы «моря», считаются проигравшими.

«Царь горы» (русская народная игра)

Эта игра может проводиться там, где есть крутая невысокая горка. Лучше всего организовать игру зимой, когда и снега много, и падать с такой горки не опасно. Наперегонки дети бросаются к снежной горке, и тот, кто заберется на нее первым, гордо выкрикивает: «Я — царь горы!». Но не тут-то было! Остальные дети стараются тоже забраться на горку и, выпихнув с нее «царя горы», каждый хочет оказаться на заветном пяточке. Шутливая борьба продолжается!

Правила:

1. Количество игроков не должно превышать 10—12 детей одновременно, остальные дети могут просто «болеть» за победителя, поддерживая его

	<p>аплодисментами и скандированием.</p> <p>2. Нельзя бороться по-настоящему, можно только весело толкаться и отпихиваться.</p> <p style="text-align: center;">12 палочек</p> <p>Инвентарь: 12 недлинных палочек (размером с авторучку), и дощечка качели, для их подбрасывания</p> <p>Место проведения: открытая площадка, двор</p> <p>Минимальное количество игроков: 4</p> <p>Вид: с водящим</p> <p>Развивает: быстроту, ловкость</p> <p>Дощечку кладут на небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. Все играющие собираются около этих качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Водящий подбирает и укладывает палочки обратно на качели строго по одной. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к качелям и вновь разбить палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся. Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.</p>
Прыжки	<p style="text-align: center;">Подскоки</p> <p>Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.</p> <p style="text-align: center;">Петушки</p> <p>Играющие (по одному от каждой команды) входят в круг диаметром 3 метра и принимают исходное для боя положение, присев на двух ногах или стоя на одной (правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу или наоборот). Задача: вытолкнуть противника из круга.</p>
Упражнения с большими мячами	<p style="text-align: center;">Картошка</p> <p>Инвентарь: мяч.</p> <p>Место проведения: спортзал, открытая площадка.</p> <p>Минимальное количество игроков: 6-8.</p> <p>Вид: с водящим. Р</p> <p>азвивает: общефизический эффект, тактические навыки. Играют волейбольным мячом. Количество играющих от 5 человек. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет.</p>

	<p>Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих.</p> <p>Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удастся, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил.</p> <p>В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, а его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру.</p> <p>Чаще всего игровая площадка имела разумное ограничение по размерам и покидать ее пределы игрокам воспрещалось. Иногда целью игры было достижение "домика", который располагался на другом конце площадки.</p> <p>Игрока, укрывшегося в "домике" нельзя было осаливать.</p>
<p>Перетягивания</p>	<p>«Перетягивание»</p> <p>(осетинская народная игра) Для проведения этой игры надо крепко связать концы веревки длиной 2—2,5 м и, начертив на земле круг радиусом 2 м, разделить его линией на две равные половинки.</p> <p>Дети из пары, которая будет меряться силами, становятся спиной друг к другу, по разные стороны линии, на одинаковом от нее расстоянии. Каждый участник «впрягается» в веревку, завязанную в кольцо, со своей стороны. Он пропускает веревку под мышками и слегка натягивает ее. Остальные дети внимательно следят, чтобы, заняв исходную позицию, оба участника были на одинаковом расстоянии от разделительной линии.</p> <p>По условленному сигналу соперники тянут веревку, каждый в свою сторону. Победителем считается ребенок, который перетянул соперника на свою сторону круга, а затем и вообще вытащил его за пределы круга. Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя тянуть соперника в сторону, игроки должны «перетягивать» друг друга только в направлении «вперед». 2. Перетягивание осуществляется всем корпусом, но нельзя при этом опираться руками о землю. <p>Проигравшим считается игрок, заступивший за линию круга обеими ногами.</p>
<p>Упражнения для рук, ног и туловища</p>	<p>Коршун и наседка</p> <p>В игре участвуют 10—12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.</p> <p>Коршун становится в трех-четырех шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно</p>

обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

4 класс

Ходьба и бег

Шмель

В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч — это шмель. Если кто либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

Падающая палка

Встав в круг, несколько играющих рассчитываются по порядку номеров. Участник игры под номером 1 берет гимнастическую палку и выходит на середину круга.

Поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, он громко называет какой - либо номер, например 3, а сам отбегает на свое место. Тот, кто назван, выбегает вперед, стараясь подхватить падающую палку. Если он успевает это сделать, то участник игры под номером 1 снова берет палку и, поставив ее вертикально, называет какой - либо номер и т. д. Если же палка упала на землю, то водящим становится тот, кто не сумел ее подхватить. Игра длится 5 - 7 мин. Побеждает тот, кто меньше других был в роли ведущего. **Беги и собирай**

Инвентарь: три флажка, достаточное количество листочков цветной бумаги трех расцветок. Например, красного, белого и синего цвета.

Место проведения: открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 24.

Вид: командная.

Развивает: тактические навыки, ловкость, быстроту, чувство команды. Состязаются три команды не менее чем по 8-10 человек в каждой.

Команды выстраиваются в колонны. Напротив них на расстоянии 50 м воткнуты три флажка. На пути к флажкам разбросаны бумажки разных цветов: белые, красные, синие. По знаку судьи стоящие первыми игроки бегут до флажков, обходят их и возвращаются в

	<p>конец колонны. Во время бега можно стараться собирать бумажки. Вернувшийся первым получает 10 очков, вторым – 5 очков. Так же считаются собранные каждым бумажки. За каждую синюю начисляют 3 очка. За красную 2 и за белую 1 очко.</p> <p>Затем бегут игроки под вторым номером, затем под третьим и т.д. В конце игры очки всех игроков команды суммируются, и побеждает команда, набравшая большее их количество.</p> <p style="text-align: center;">Дедушка-рожок</p> <p>На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»</p> <p>Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая: «Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок!»</p> <p>Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.</p> <p style="text-align: center;">Тяни-толкай</p> <p>Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую-спиной.</p>
Прыжки	<p style="text-align: center;">Спутанные кони</p> <p>На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки. Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.</p> <p>Правила игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выигрывает команда, закончившая эстафету первой; • прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.
Упражнения с большими мячами	<p style="text-align: center;">Вышибалы</p> <p>Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля,</p>

	<p>мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.</p> <p>а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.</p> <p>б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.</p>
<p>Упражнения для рук, ног и туловища</p>	<p style="text-align: center;">День и ночь</p> <p>На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.</p> <p style="text-align: center;">Пятнашки</p> <p>На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, воспитатель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».</p> <p>Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.</p> <p>Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества</p> <p style="text-align: center;">Кошки- мышки</p> <p>У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».</p> <p>Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»:</p> <p>«Кот спит!..»</p> <p>Можно использовать рифмовку: Кошка мышек сторожит,</p>

Притворилась, будто спит...

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,

Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей.

Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подвижные игры народов России 2 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Основная направленность игры
1.	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры	
2.	Знакомство с игрой « Соревнование скороходов» и ее историей. Отработка игровых действий детей в игре .	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
3.	Самостоятельная игра « Соревнование скороходов»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
4.	Знакомство с игрой народов Дагестана «Шапка канатоходца»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
5.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре народов Дагестана «Шапка канатоходца»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
6.	Самостоятельная игра народов Дагестана «Шапка канатоходца»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
7.	Знакомство с игрой «Горелки» и ее историей	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
8.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Горелки»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
9.	Самостоятельная игра «Горелки»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
10.	Знакомство с правилами марийской игры «Бой петухов»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
11.	Отработка навыков действий детей в игре «Бой петухов»	На закрепление и . совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
12.	Самостоятельная игра «Бой петухов»	На закрепление и . совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
13.	Разучивание игры «Охотники»	На закрепление и . совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
14.	Отработка поисковых игровых действий детей в игре «Охотники»	На овладение элементарными умениями в метании, передачах и ведении мяча.
15.	Самостоятельная игра «Охотники»	На овладение элементарными умениями в метании, передачах и ведении мяча.
16.	Знакомство с правилами игры «Защита крепости»	На овладение элементарными умениями в метании, передачах и ведении мяча.
17.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Защита крепости»	На овладение элементарными умениями в метании, передачах и ведении мяча.
18.	Самостоятельная игра «Защита крепости»	На овладение элементарными умениями в метании, передачах и ведении мяча.
19.	Знакомство с правилами марийской игры	На овладение элементарными умениями в метании, передачах

	«Билеша». Почему играют в эту игру командой?	и ведении мяча.
20.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Билеша».	На овладение элементарными умениями в метании, передачах и ведении мяча.
21.	Самостоятельная игра «Билеша».	На овладение элементарными умениями в метании, передачах и ведении мяча.
22.	Знакомство с правилами бурятской игры «Почта» .	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
23.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Почта»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
24.	Самостоятельная игра «Почта»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
25.	Знакомство с правилами игры «У медведя во бору»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
26.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «У медведя во бору»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
27.	Самостоятельная игра «У медведя во бору»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
28.	Знакомство с историей создания и правилами игры «Мяч в воздухе»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
29.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Мяч в воздухе»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
30.	Самостоятельная игра «Мяч в воздухе»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
31.	Соревнования между классами.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
32.	Соревнования между классами.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
33.	Викторина по разученным играм	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
34.	«Праздник игры»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

Подвижные игры народов России 3 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Основная направленность игры
1.	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры.	
2.	Знакомство с игрой « Совушка» . Отработка игровых действий детей в игре	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
3.	Самостоятельная игра « Совушка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

4.	Знакомство с игрой «Ловушка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
5.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Ловушка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
6.	Самостоятельная игра «Ловушка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
7.	Знакомство с игрой «Царь горы» и ее историей	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
8.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Царь горы»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
9.	Самостоятельная игра «Царь горы»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
10.	Знакомство с правилами чувашской игры «Хищник в море»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
11.	Отработка навыков действий детей в игре «Хищник в море»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
12.	Самостоятельная игра «Хищник в море»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
13.	Разучивание игры «12 палочек»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
14.	Отработка поисковых игровых действий детей в игре «12 палочек»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
15.	Самостоятельная игра «12 палочек»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
16.	Знакомство с правилами игры «Картошка»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
17.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Картошка»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
18.	Самостоятельная игра «Картошка»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
19.	Знакомство с правилами игры «Петушки»	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
20.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Петушки».	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
21.	Самостоятельная игра «Петушки».	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
22.	Знакомство с правилами осетинской игры «Перетягивание»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
23.	Отработка конкретных игровых действий детей в осетинской игре «Перетягивание»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
24.	Самостоятельная игра «Перетягивание»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими

		взаимодействиями
25.	Знакомство с правилами игры «Коршун и насадка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
26.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Коршун и насадка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
27.	Самостоятельная игра «Коршун и насадка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
28.	Знакомство с историей создания и правилами игры «Охотник и сторож»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
29.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Охотник и сторож»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
30.	Самостоятельная игра «Охотник и сторож»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
31.	Соревнования между классами.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
32.	Соревнования между классами.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
33.	Викторина по разученным играм.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
34.	«Праздник игры»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

Подвижные игры народов России 4 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Основная направленность игры
1.	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
2.	Знакомство с игрой « Шмель» . Отработка игровых действий детей в игре .	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
3.	Самостоятельная игра « Шмель»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
4.	Знакомство с игрой «Беги и собирай»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
5.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Беги и собирай»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
6.	Самостоятельная игра «Беги и собирай»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
7.	Знакомство с игрой «Дедушка рожок».	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

8.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Дедушка рожок».	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
9.	Самостоятельная игра «Дедушка рожок»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
10.	Знакомство с правилами татарской народной игры «Спутанные кони»	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
11.	Отработка навыков действий детей в игре «Спутанные кони»	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
12.	Самостоятельная игра «Спутанные кони»	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
13.	Разучивание игры «Тяни – толкай»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
14.	Отработка поисковых игровых действий детей в игре «Тяни – толкай»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
15.	Самостоятельная игра «Тяни – толкай»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
16.	Знакомство с правилами игры «Вышибалы»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.
17.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Вышибалы»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.
18.	Самостоятельная игра «Вышибалы»	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.
19.	Знакомство с правилами игры «Пятнашки».	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
20.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Пятнашки».	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
21.	Самостоятельная игра «Пятнашки».	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
22.	Знакомство с правилами игры «Кошки - мышки»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
23.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Кошки - мышки»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
24.	Самостоятельная игра «Кошки - мышки»	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
25.	Знакомство с правилами игры «День и ночь»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
26.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «День и ночь»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

27.	Самостоятельная игра «День и ночь»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
28.	Знакомство с историей создания и правилами игры «Падающая палка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
29.	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Падающая палка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
30.	Самостоятельная игра «Падающая палка»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
31.	Соревнования между классами.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
32.	Соревнования между классами.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
33.	Викторина по разученным играм.	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
34.	«Праздник игры»	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

Результаты внеурочной деятельности.

Зачет результатов освоения обучающимися программ внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ № 5 осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации внеурочной деятельности обучающихся».

В конце каждой четверти и учебного года руководитель курса внеурочной деятельности фиксирует результаты освоения программы курса в журнале учета занятий по внеурочной деятельности отметкой «зачет» или «незачет».