



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа «Кадет» № 95 имени Героя Российской Федерации Золотухина Е.В.»
городского округа Самара


«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
протокол № 1
от 30.08 2022 г.
Председатель МО 

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР
 Д.Г. Зарубин
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ «Школа «Кадет» № 95
г.о. Самара
 О.В. Бурмистрова
«31» 08 2022 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«динамическая пауза»
для 1-4 класса

Самара, 2022

Пояснительная записка

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игр и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт, информацию, полученную на занятии, интернет.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Предметные (на конец усвоения курса)

Обучающиеся научатся:

- понимать значение подвижных игр для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), их позитивное влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения, а также использовать их в игровой и соревновательной практике.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность средствами подвижных игр.

Воспитательные результаты:

Воспитательные результаты реализации программы «Игры народов России» распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (достигаются в процессе взаимодействия с педагогом): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом и играх.

Формы достижения результатов первого уровня: игры, занятия спортом, беседы о ЗОЖ.

Формы контроля – спортивные соревнования с использованием элементов изученных игр в классе.

Результаты второго уровня (достигаются в дружественной детской среде): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью, окружающих его людей, к спорту, физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к труду других людей, к культуре других народов.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, занятия спортом, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, оздоровительные акции.

Формы контроля – школьный спортивный турнир с использованием элементов изученных игр среди обучающихся школы.

Результаты третьего уровня (достигаются во взаимодействии с социальными субъектами): опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Формы достижения результатов третьего уровня: спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля – спортивные соревнования в социуме.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс (66 часов)

Тема № 1. Игры с бегом (19 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом.

Русская народная игра «Змейка».

Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить на-правление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

Правила:

1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась.
2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».
3. Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).
4. Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

Русская народная игра «Салки».

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

Правила:

1. Водящий гоняется только за одним ребенком из группы.

2. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убегать в рассыпную от нового водящего.

Русская народная игра «Кошки – мышки».

Эту игру, так же как и «салки», начинают с выбора водящего («кошки»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

Правила:

1. Водящий гоняется за разными детьми, пытаясь догнать того ребенка, который находится к нему ближе всего.

2. Если «кошка» хочет догнать какого-то определенного ребенка, то он должен сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», т.е. называть другое имя и начинать гоняться за этим ребенком, если он оказался вблизи «пятнашки».

3. Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.

Русская народная игра «Ворота».

Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами.

Правила:

1. Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами.

2. Нельзя задевать «ворота».

3. Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

Татарская народная игра «Маляр и краски».

Перед началом игры выбирают водящего («майлара») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «красками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия.

Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?»

Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией.

«Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.

Правила:

1. Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула.
2. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».

Башкирская народная игра «Юрта».

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем, и попляшем,
И помчимся на лужок.

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши). Получается юрта.

Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

Татарская народная игра «Продаем горшки».

Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок - хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- Эй, дружок, продай горшок!
- Покупай.
- Сколько дать тебе рублей?
- Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг оббегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила:

1. Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его.
2. Бегущие не имеют права задевать других игроков.
3. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

Калейдоскоп изученных игр.

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 2. Игры с прыжками (12 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с прыжками.

Игра народов Дагестана «Отгадай».

Водящему завязывают глаза, и он начинает прыгать на одной ноге по кругу. Другую ногу он держит вытянутой вперед. Любой ребенок может осторожно хлопнуть водящего по вытянутой ноге. Тот останавливается и пытается угадать, кто ударил его по ноге. Если водящий угадал, то проигравший игрок сменяет водящего. Если нет, то игра продолжается и водящий опять начинает прыгать по кругу на одной ноге.

Правила:

1. Нельзя сильно ударять водящего по вытянутой ноге, можно только слегка хлопнуть его рукой не более одного раза.

2. Водящий не должен открывать глаза, пока не угадает имя ударившего его игрока.

Марийская народная игра «Бой петухов».

Все игроки должны разделиться на пары так, чтобы дети, 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, то подсчитывается, сколько игроков из каждой команды стали победителями в бою петухов. Так определяется команда-победительница.

Правила:

1. Толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены.

2. Можно толкать только своего соперника по паре.

Татарская народная игра «Хромая лиса».

В начале игры надо расчертить площадку, определить, где будет располагаться «лисыя нора», «дом», «курятник», и выбрать, кто из детей будет «хромой лисой» и «хозяином курятника». Все остальные дети становятся «курами». В зависимости от количества кур в курятнике вычерчиваются и его размеры: они должны быть достаточны для того, чтобы куры могли, не мешая друг другу, убегать от лисы, забравшейся в курятник. «Хромая лиса» скачет на одной ноге из своей норы к «курятнику» мимо «дома», а «хозяин дома» спрашивает у нее, куда она собралась. Шутливый диалог может выглядеть так:

— Лиса, лисонька хромая, куда ночью ковыляешь?

— Бикчантай, сынок Мамаю, меня бабка ждет родная!

— А зачем к ней торопиться?

— Моя шуба там за печкой.

— А если шуба загорится?

— Окуну я шубу в речку.

— Вдруг умчит ее течение?

— Я заплачу с огорченья.

— Лиса, лисонька хромая, как без шубы ты пойдешь?

— Бикчантай, сынок Мамаю, как пройду, тогда поймешь!

Доверчивый хозяин «ложится спать» (закрывает глаза), а плутовка-лиса залезает в «курятник» и начинает гоняться за «курами». При этом она должна прыгать на одной ноге, вставать на обе ноги сразу ей запрещено. Иногда до начала игры договариваются, что «хромая лиса» может менять ногу, если устанет долго прыгать на одной ноге. «Куры» разбегаются от лисы врассыпную, но выбегать из курятника им строго запрещено.

Прыгая за «курами», «хромая лиса» стремится «осалить» кого-нибудь рукой. Игрок, которого лиса сумела коснуться, сам становится лисой в следующей игре.

Если лиса встала на две ноги, и хозяин курятника заметил это, то он с криком бросается к лисе, и она убегает в нору. Если хозяин догонит лисицу и она не успеет спрятаться в норе, то этой лисе придется водить еще раз.

Правила:

1. Выбежавшая из круга курочка считается пойманной.
2. Если хозяин курятника был невнимателен и не заметил, что лиса встала на две ноги (даже на очень короткое время), то игра продолжается.
3. Заметив нарушение правил, хозяин должен сначала окрикнуть лису, а только потом пускаться за ней вдогонку.

Татарская народная игра «Скок-перескок».

На земле чертят большой круг диаметром 15 - 25 м, внутри него - маленькие кружки диаметром 30 - 35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила:

1. Нельзя выталкивать друг друга из кружков.
2. Двое играющих не могут находиться в одном кружке.
3. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

Калейдоскоп изученных игр.

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 3. Игры с метанием и ловлей (18 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с метанием и ловлей

Татарская народная игра «В узелок».

Для этой игры можно использовать мяч средних размеров, но лучше играть так, как играли в старину: платком или шарфом, завязанным в узелок.

Водящий должен отойти на несколько шагов от остальных детей, которые стоят или усаживаются в кружок. Расстояние между детьми должно быть примерно 1,5—2 м.

Игроки перекидывают узелок (или мяч) по кругу, своим соседям слева или справа, а водящий бежит за кругом и пытается его поймать. Если ему удастся хотя бы коснуться узелка на лету или в руках у одного из игроков, то игрок, не сумевший защитить узелок, становится водящим. Игра продолжается.

Правила:

1. Водящий может находиться только вне круга и оттуда пытаться поймать мяч.
2. Нельзя прятать узелок от водящего, надо как можно быстрее перебрасывать его своему соседу.
3. Нельзя перебрасывать узелок не соседям, а, например, ребенку напротив, если это не было специально обговорено до начала игры.

Калмыцкая народная игра «Белый мяч».

Эта игра когда-то имела обрядовый характер. В начале лета, когда начинает линять крупный рогатый скот, собирали белую шерсть, из которой изготавливали небольшой белый мяч. Сейчас для этой игры можно использовать любой мяч.

Игру можно проводить на большом поле, на игровой площадке. Перед началом игры все игроки разделяются на две команды. Один игрок отбегает от всех остальных на значительное расстояние и забрасывает мяч как можно дальше. Как только игрок возвращается, все дети бросаются в ту сторону, куда упал мяч, и каждый стремится первым схватить мяч. Тот, кто первым нашел мяч, издает победный возглас и бросается назад, к исходному рубежу. Игроки противоположной команды пытаются отнять у него мяч, а игроки из своей команды помогают ему. Игрок может перекинуть мяч любому игроку из своей команды, если сам не в силах защитить мяч или убежать от своих преследователей. Выигравшей считается та команда, которая сумела доставить мяч к рубежу и вручить его тому игроку, кто бросал мяч в начале игры.

Правила:

1. Допускаются силовые приемы при отнимании мяча, но без подножек и толчков.

2. Если игра проводится несколько раз, то выигравшей команде засчитывается одно очко, и победительницей становится команда, игроки которой сумели завоевать больше очков.

Русская народная игра «Заяц».

Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.
2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.
3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

Русская народная игра «Вышибалы».

Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки. Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

Правила:

1. Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.
2. Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.

3. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.

4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

Русская народная игра «Лунки».

Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. Параллельно на расстоянии 2—3 м проводят другую линию: от нее надо будет закатить или забросить небольшой резиновый мяч поочередно в каждую лунку — это определяется до начала игры. Первый игрок бросает мяч в лунки, пока не промахнется. Затем каждый ребенок пытается попасть в лунки. Если ни один ребенок не сумеет с первого раза попасть во все лунки без промаха, то игра повторяется, причем каждый игрок бросает мяч в ту лунку, где он промахнулся. Выигравшим считается игрок, первым сумевший метко попасть мячом во все лунки поочередно.

Правила:

1. Обычно игру проводят с небольшим количеством «лунок», в любом случае их не должно быть более 10.

2. Количество участников необходимо также ограничивать несколькими детьми, иначе игра затянется очень надолго.

Русская народная игра «Земля – вода – небо».

Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.

Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен поймать мяч и сразу же назвать соответственно животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебросить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.

В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллективное задание, чтобы получить назад свои фанты.

Правила:

1. Ведущий может кидать мяч, только после произнесения ключевого слова.
2. Надо кидать мяч прямо в руки, чтобы не отвлекать игрока на его ловлю.
3. Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафуются на фант.

Удмуртская народная игра «Стой!».

Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг другу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.

Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается.

Правила:

1. Мяч в этой игре кидают только стоя неподвижно на месте, а вот ловить его можно и передвигаясь.
2. Если после крика: «Стой!» игрок, в которого кинули мяч, шевельнется, он становится водящим, даже если мяч в него не попал.

Калейдоскоп изученных игр.

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 4. Игры на ориентировку в пространстве (16 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр на ориентировку в пространстве.

Русская народная игра «Жмурки».

Перед началом игры по жребию определяют, кто будет водящим. Ему плотно завязывают глаза, чтобы он не мог ничего видеть, и ставят лицом к стенке. Водящий громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять: я иду искать». За это время остальные дети должны спрятаться в помещении. Если игра проводится на улице, то надо определить границы участка, за которые игрокам нельзя выходить. Водящий на ощупь пускается на поиски детей, а те, перебегая с места на место, стараются не шуметь, чтобы он не услышал, где они находятся. Водящий пытается сначала поймать игрока, а затем, если ему это удалось, должен определить, кто перед ним. Угаданный игрок сам становится водящим.

Правила:

1. Если водящий пошел в направлении, где нет ни одного ребенка, то можно помочь ему, произнеся: «Холодно, очень холодно!» По мере приближения к игрокам, становится «теплее».

2. Пойманный игрок отпускается, если водящий на ощупь не смог правильно определить, кто перед ним.

3. Иногда разрешается специально обмениваться некоторыми элементами одежды (бантиками, заколками, кепками), чтобы водящему было труднее узнать игроков с закрытыми глазами.

Башкирская народная игра «Жмурки в кругах».

Необходимо до начала игры заготовить небольшие кружочки, на которые в дальнейшем будут становиться игроки. Можно вырезать такие кружочки из плотного картона такого размера, чтобы на них можно было устойчиво стоять двумя ногами. Можно просто очертить круги мелом на асфальте или палочкой на земле. Главное, чтобы они были хорошо заметны, и количество таких кругов несколько превышало количество игроков.

В центре площадки «раскручивают» водящего с завязанными глазами, чтобы он потерял ориентацию и не знал, в какую сторону он идет. По команде взрослого водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не подойдет вплотную к одному из них. Тогда все

«замирают», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может приседать, наклоняться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга. Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим.

Если водящий сумел найти игрока, стоящего на круге, то он должен еще определить на ощупь, кого он поймал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Все дети могут опять перебегать с кружка на кружок, шуметь, хлопать в ладоши, только до того момента, пока водящий не подошел вплотную к игроку «в кружке».

2. Ребенок, который попытался убежать или просто не удержал равновесие (сдвинулся с места), когда «водящий» вплотную подошел к его кружку, сам становится водящим.

Русская народная игра «Маша и Яша».

Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, их раскручивают, чтобы им было труднее сохранить ориентацию, и отпускают «искать» друг друга. «Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков.

Правила:

1. «Маша» считается пойманной, если «Яша» коснулся ее рукой.

2. Если «Яша» долго не может поймать «Машу», можно предложить героям поменяться ролями или уступить место другим детям.

Игра народов Дагестана «Надень папаху».

Мальчик-джигит сидит на стуле. На восемь - десять шагов от него отводят водящего, поворачивают лицом к джигиту, чтобы водящий сориентировался, где тот сидит. Водящему завязывают глаза, поворачивают кругом, дают в руку папаху. Он должен сделать определенное количество шагов и надеть папаху на джигита. Остальные участники игры считают вслух шаги водящего и болеют за него. При повторении игры на роль водящего и джигита назначаются другие дети.

Кабардино-Балкарская игра «Журавли-журавли».

В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожак, который все учащает свои шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д.

Упражнения выполняются всевозрастающем темпе, переходящем в бег до тех пор, пока вереница не разрушится.

Северо-Осетинская игра «Жмурки-носильщики».

В одном конце площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают ровно десять каких-нибудь мелких предметов - это могут быть детские игрушки, камешки и т. д. На другом конце площадки, шагах в десяти - пятнадцати от столика и в трех-четыре шагах друг от друга, ставят два стула.

Из числа играющих выбирают двух носильщиков. Они садятся на стулья лицом к столику, обоим завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов. Победит тот, кто раньше справится с работой.

В ходе игры необходимо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.

Правила:

1. Оба носильщика начинают игру одновременно по сигналу.

2. Переносить можно только по одному предмету.

Калейдоскоп изученных игр

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 5. Спортивный праздник (1 час)

Спортивно-игровая программа «Игры народов России»

Формы организации занятия: ролевая игра, социально-значимый спортивный проект.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и в мае. В декабре проходит школьный спортивный турнир «Мы сильные и ловкие!», в мае проходит оздоровительная акция «Со спортом дружить – здоровым быть»

2 класс (34 часа)

Тема № 1. Игры с бегом (19 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом.

Удмуртская народная игра «Водяной».

Очерчивают круг - это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий - водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много». Водяной бегает по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила:

1. Водяной ловит, не выходя за линию круга.
2. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

Русская народная игра «Капканы».

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по

игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

1. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.
2. Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».
3. В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

Удмуртская народная игра «Серый заяц».

На площадке чертится квадрат (6Х6 м) это забор. У одной из сторон забора сидит заяц. Собаки (десять игроков) располагаются полукругом в 3-5 м у противоположной стороны забора. Участвующие в игре говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту съел?»

На последние слова заяц делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

Заяц считается пойманным при полном смыкании круга. Выбегать из-под рук при сомкнутом круге заяц не имеет права.

Марийская народная игра «Колышки».

Перед началом игры все игроки должны запастись деревянными колышками длиной около одного метра и воткнуть их в землю вокруг водящего так, чтобы образовался круг радиусом 3—5 м. Водящий должен сначала

попросить у каждого ребенка колышек, но дети могут не отдавать свой колышек, потому что в этом случае им придется становиться на место водящего.

Если все дети водящему отказали, то он начинает сердиться и пытается захватить любой колышек. Для этого он должен положить руку на выбранный колышек и громко посчитать до трех. На счет «три» водящий выбегает из круга и бежит вокруг. Хозяин круга одновременно бросается в противоположную сторону, стараясь обогнать водящего и добежать до своего колышка первым.

Тот, кто первым добежит до колышка, становится его хозяином, а проигравший становится в круг и должен водить снова.

Правила:

1. Нельзя бежать раньше слова «три», иначе старт будет повторен.
2. Нельзя сокращать круг, срезая его наискосок.

Игра народа коми «Стой, олень».

Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охот-ник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «олений».

Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке врассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленья», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей.

Правила:

1. Надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его.
2. Игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными.

Водящие (игроки команды, которая догоняла) быстро поворачиваются и бегут назад, в свою сторону игрового поля. Они стремятся добежать до конца игрового поля со своей стороны. Однако осаленный игрок должен громко крикнуть: «Оленма!» («Я есть!»), и по этой команде все игроки поворачиваются и пытаются догнать убегающих противников за тем, чтобы в свою очередь «осалить» любого из них. Роли убегающих и догоняющих могут меняться

несколько раз, пока одной из команд не удастся добежать до своего конца игрового поля в полном составе.

Правила:

1. Нельзя выбегать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным».
2. Надо обязательно крикнуть «Оленма!», чтобы все игроки твоей команды услышали, что их игрока «осалили».

Башкирская народная игра «Липкие пеньки».

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Правила:

1. Нельзя ловить игроков за одежду.
2. «Пеньки» не должны сходить с места.

Якутская народная игра «Вестовые».

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленем». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны будут обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по

часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленем» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончанию пути.

Правила:

1. «Вестовой» не должен обгонять своего «оленя».
2. Надо обязательно сделать два круга возле столба.
3. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей

команды, возвращающимся с «письмом».

Калейдоскоп изученных игр

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 2. Игры с метанием и ловлей (14 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с метанием и ловлей.

Игра народов коми «Ловля оленей».

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три - лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила:

1. Игру надо начинать только по сигналу.
2. Бросать мяч можно только в ноги играющих.
3. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Карельская народная игра «Мяч».

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость - квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

Правила:

1. Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. 2.

Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники - в пределах крепости.

Русская народная игра «Мячик кверху!»

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: "Мячик кверху!" Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Стой!" Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим.

Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Правила:

1. Если кто-то из играющих после слова: "Стой!" - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.

2. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Русская народная игра «Свечки»

Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются в рассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом

попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.
2. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.

Кабардинская народная игра «Повелитель лунки».

Если игра проводится на улице, тогда в центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Если игра проводится в спортзале, то можно расположить мяч в середине очерченного центра поля. «Повелитель лунки» отходит к краю игрового поля. Остальные игроки располагаются вокруг мяча на расстоянии 2—4 м от него (от величины этого расстояния зависит сложность игры). «Повелитель лунки» громко выкрикивает имя любого игрока, тот бежит к мячу и пытается догнать игроков, которые враспынную разбегаются по площадке. Водящий должен обязательно попасть мячом в одного из игроков. Тогда этот игрок выбывает из игры. А в случае промаха выбывает сам водящий. Остальные игроки опять становятся вокруг лунки с мячом, и «повелитель лунки» выкрикивает имя следующего водящего. Последний игрок, оставшийся в игре, объявляется «повелителем лунки».

Правила:

1. Засчитывается только прямое попадание мяча.
2. Водящий может кидать мяч в игре только один раз.
3. Нельзя выбегать за пределы площадки: игрок, сделавший это, выбывает из игры.

Калейдоскоп изученных игр

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 3. Спортивный праздник (1 час)

Спортивно-игровая программа «Игры народов России».

Формы организации занятия: ролевая игра, социально-значимый спортивный проект.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и в мае. В декабре проходит школьный спортивный турнир «Мама, папа, я – спортивная семья!», в мае проходит оздоровительная акция «Умей дружить – умей играть!»

3 класс (34 часа)

Тема № 1. Игры с бегом (22 часа)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом.

Бурятская народная игра «Иголка, нитка и узелок».

Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг, то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки.

Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Правила:

1. Иголка, нитка, узелок держатся за руки.
2. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

Осетинская народная игра «Слепой медведь».

По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза.

Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. Можно использовать и другие звуковые сигналы.

«Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают в рассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля.

Пойманный игрок сам становится «слепым медведем».

Правила:

1. Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим.

2. Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещотками.

Русская народная игра «Горелки».

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горельщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горельщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару. Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а пойманный игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне

должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

Правила:

1. «Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать.
2. «Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки.
3. Иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки.
4. Каждая пара пробежавших детей становится впереди всей колонны.

Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки».

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

1. Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.
2. Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.
3. Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.
4. Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

Русская народная игра «Два Мороза».

Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов». Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов». По полю гуляют два «мороза». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».

Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра продолжается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смелчаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо детей и защищают своих пленников.

После нескольких перебежек выбирают других «морозов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена.

Правила:

1. Перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

2. Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».

Бурятская народная игра «Ястреб и утки».

Игра проводится на улице. Необходимо разделить участок на несколько зон: «камышы», «озеро». «Озеро» — это очерченная зона произвольной формы на одном из противоположных концов поля. На другом конце поля располагается «ястреб» — это ведущий, который будет ловить «уток». «Утки» должны по команде убегать от «ястреба», по дороге к «озеру» прячась в «камыше». «Камыши» — это несколько игроков, которые располагаются в произвольном порядке на расстоянии 1—1,5 м друг от друга на пути «уток» к «озеру». «Утки» спасаются сначала среди «камышей», а потом — в «озере», где «ястреб» уже не может их ловить. Если «ястреб» сумел «осалить» нескольких уток, то они считаются пойманными и выходят за пределы игрового поля. «Ястреб» продолжает ловить уже меньшее количество «уток». «Ястреб» побеждает, если сумел поймать всех «уток». Правила:

1. «Камыши» не должны сходить с места или ловить кого-нибудь из игроков руками.
2. «Камыши» могут раскачиваться, стоя на месте, и таким образом мешать «ястребу» ловить «уток».
3. Каждая «утка» обязана поплутать в «камыше», а не сразу бежать к «озеру», где она будет в полной безопасности.

Чувашская народная игра «Хищник в море».

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 убаюкивать, то замедлять свой бег, а «рыбки», задев «хищника» (веревку,

выбывают из игры. Игру следует продолжать, пока в море не останется всего 2—3 «рыбки». Затем можно выбирать 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.

Русская народная игра «Волк и овцы».

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пастуха», остальные дети будут «овцами». На противоположных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В центре площадки очерчивают круг: здесь будет «волчье логово». Дети хором произносят:

Пастушок, пастушок,

Заиграй в рожок!

Травка мягкая,

Роса сладкая.

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внимательно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на противоположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «волка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

Правила:

1. «Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.

2. «Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».

3. «Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обязательно перебежать «поле», попав на его противоположную сторону, минуя «волчье логово».

Калейдоскоп изученных игр.

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 2. Игры с метанием и ловлей (11 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с метанием и ловлей

Ингушская народная игра «Колышки».

В эту игру надо играть на мягкой земле или влажном песке, например, после сильного дождя. Для игры заранее заготавливаются колышки 40—70 см из твердых пород дерева (яблоня, клен). Способ метания колышка каждый игрок определяет для себя сам. Игроки должны договориться до начала игры, сколько колышков они будут использовать в игре (обычно от 5 до 10). Первый игрок бросает свой колышек так, чтобы он воткнулся в землю почти вертикально. Если колышек сильно пригнулся к земле (между колышком и землей нельзя поместить ладонь в ширину), то колышек не считается воткнутым: такой колышек выходит из игры, так же как и упавший колышек. Следующие игроки стремятся не только воткнуть свой колышек вертикально в землю, но и стараются с помощью своего колышка сбить или пригнуть к земле колышек противника. Сбитый таким образом колышек переходит от хозяина к игроку, который сумел в него попасть своим колышком.

Если игрок уронил свой колышек (он не воткнулся в землю при метании), то этот игрок теряет свой колышек и начинает следующую игру. Все участники собирают свои колышки с поля и бросают их заново.

Игрок, у которого все колышки сбили в игре, выбывает из игры. Победителем объявляется игрок, выигравший больше всех колышек.

Правила:

1. Если игрок своим колышком сбил сразу несколько других колышков, то он забирает их все.

2. Если у игрока, бросавшего колышек, собственный колышек не воткнулся в землю, то сбитые им чужие колышки не переходят в его собственность. Наоборот, такой игрок считается проигравшим, и он должен начинать следующий тур игры.

Игра народов Дагестана «Альчики».

«Альчики» (так называли в Дагестане лодыжки ног барана или козы) кладут на плоский камень у глухой стены. Можно использовать вместо «альчиков» карандаши. Каждый игрок ставит на камень по два «альчика». Первый бросок каждый игрок делает из-за контрольной линии, расположенной на расстоянии 5—10 шагов от камня. Если игрок сумел, стоя за контрольной линией, добросить свою битку до камня и сбить с него «альчик», то он забирает себе этот «альчик» и снова бьет по оставшимся «альчикам», но уже с того места, куда отскочила от стены его битка. Если игрок промахнулся, то ход переходит к следующему игроку. Выигрывшим считается тот, кто соберет больше всех «альчиков».

Правила:

1. Метать битку каждый игрок может своим способом.
2. Нельзя заступать за контрольную черту или становиться ближе того места, куда отскочила битка.

Башкирская народная игра «Стрелок».

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 - 15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила:

1. Момент броска мяча определяется самим стрелком.
2. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку.

3. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Бурятская народная игра «Лодыжки».

Перед началом игры все «лодыжки» (деревянные палочки примерно одного размера (5—7 см)) выкладываются на стол, игроки располагаются вокруг стола и договариваются между собой об очередности. Первый игрок берет в руку одну «лодыжку» и подбрасывает ее высоко вверх. Пока «лодыжка» находится в воздухе, можно той же рукой схватить со стола другие «лодыжки» и этой же рукой успеть поймать подброшенную «лодыжку».

Если при этом игрок не успеет ничего взять со стола или уронит хоть один из предметов, то он считается проигравшим и должен вернуть все «лодыжки» в центр стола, а ход передать следующему игроку. Если водящий сумел поймать «лодыжку», не уронив ни одну «косточку» — все они считаются его выигрышем, и он может продолжать игру, подбрасывая еще одну «лодыжку» вверх и захватывая другие «лодыжки» со стола до того момента, пока что-нибудь не уронит.

В конце игры победителем считается тот, кто успел собрать больше всех «лодыжек».

Правила:

1. Нельзя менять руку во время игры: водящий может ловить «лодыжки» любой рукой, но он не имеет права менять руку или ловить двумя руками сразу.
2. Надо строго соблюдать очередность и не сбивать порядок игры.

Калейдоскоп изученных игр

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 3. Спортивный праздник (1 час)

Спортивно-игровая программа «Игры народов России».

Формы организации занятия: ролевая игра, социально-значимый спортивный проект.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и в мае. В декабре проходит школьный спортивный турнир «Физкульт – Привет. Физкульт - Ура!», в мае проходит акция –проект «С спортом дружить - сильным и смелым быть!»

4 класс (34 часа)

Тема № 1. Игры с бегом (21 час)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом.

Русская народная игра «Золотые ворота».

В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.

Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй раз — запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.

Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.

Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки).

Русская народная игра «Золотые ворота — круговые».

В этой игре половина игроков образует круг, взявшись за руки и подняв их вверх — это круглые ворота. Остальные дети образуют живую цепочку, которая поочередно огибает каждого игрока, стоящего в круге. Дети, изображающие «ворота», повторяют речитативом стих (см. игру «Золотые ворота»).

На последнем слове дети опускают руки и ловят тех, кто оказался внутри круга.

Пойманные дети образуют вместе с детьми, уже стоявшими в круге, еще больший круг, и игра продолжается. Постепенно цепочка игроков становится все короче, а детей в круге — все больше.

Игра заканчивается, когда вне круга остаются всего несколько детей.

Правила:

1. Нельзя останавливаться перед воротами и не входить в них, если вот-вот должны произнести последние слова стиха. Такие дети тоже считаются пойманными.

2. Дети в цепочке не должны размыкать руки. Если игрок «оторвался» от своей цепочки и остался один, то он тоже считается пойманным.

Русская народная игра «Казачьи разбойники».

Все игроки делятся на две команды. Бросают жребий: игроки одной команды становятся «разбойниками», а другой — «казаками». У «казаков» есть «стан»: его охраняет один из «казаков». «Казачьи» дают «разбойникам» некоторое время, чтобы они могли спрятаться, а затем отправляются на их ловлю. Если обнаруженный «разбойник» успеет добежать до казачьего «стана», он не считается пойманным, а сам становится «казачьим». Игра заканчивается, когда «казачьи» поймают всех «разбойников».

Правила:

1. Необходимо ограничить место, где должны прятаться разбойники.
2. Пойманные «разбойники» отводятся в «стан», где их до конца игры будет охранять один «казачьий».

Удмуртская народная игра «Игра с платочком».

Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий, оставшийся без пары, догоняет ведущего с платочком.

Правила:

1. Играющий убегает только тогда, когда получит платочек.
2. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами.

Русская народная игра «Заря».

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые -
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила:

1. Бегущие не должны пересекать круг.
2. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

Удмуртская народная игра «Поляна — жердь».

В землю (песок) втыкается жердь (толстая палка длиной 2 м). Вокруг жерди очерчивается граница круга радиусом 10—15 м (в зависимости от возраста детей это расстояние может быть и уменьшено). Водящий становится возле жерди, остальные игроки становятся за границей круга.

По условному сигналу водящего игроки по очереди вбегают в круг и, не останавливаясь, на бегу ударяют по жерди рукой или ногой (это должно быть уточнено до начала игры). Если жердь при ударе падает, то водящий должен броситься вдогонку за этим игроком, пытаясь «осалить» его до того, как игрок пересечет границы круга. Если водящий догнал игрока, то неудачливый игрок становится водящим. Если нет, то он возвращается на центр круга, заново втыкает жердь так, чтобы она стояла строго вертикально к поверхности площадки, и игра продолжается.

Правила:

1. В круг может забегать только один игрок, остальные дети ждут своей очереди.
2. Водящий не должен мешать игроку ударять по жерди.
3. Если жердь не упала, а только наклонилась, то водящий не будет догонять игрока.
4. Если в ходе игры кто-нибудь из детей специально не хочет сильно толкать жердь, чтобы водящий за ним не гнался, то такой игрок назначается водящим.

Игра народов коми «Чур, все!» (прятки со скороговорками).

Перед началом игры дети делятся на две команды и выбирают двух судей, которые будут строго следить за соблюдением правил в течение всей игры.

Жребием определяется, какая команда будет прятаться первой. Все игроки другой команды становятся в круг и условленное число раз произносят хором скороговорку. (Правильное произношение скороговорки должно быть доступно всем. Если в команде есть дети с нарушениями произношения отдельных звуков, то скороговорка может быть заменена на более простую. Судьи следят за

правильностью произношения скороговорки и считают, сколько раз ее произносят. За это время все дети из другой команды должны успеть спрятаться.

Закончив произносить скороговорку, игроки из водящей команды начинают искать спрятавшихся противников. Когда удастся найти первого игрока другой команды, надо громко закричать: «Чур!», и назвать найденного ребенка по имени. Затем все игроки из обеих команд бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, хором один раз произносят ту же самую скороговорку, что и в начале игры. За правильностью произношения скороговорки каждой командой следит свой судья.

Выигравшей считается команда, которая первой выполнила всю эту последовательность действий. Она получает право прятаться.

Правила:

1. До начала произнесения скороговорки все игроки должны успеть взяться за руки.
2. Произносить скороговорку надо правильно, не переставляя слова, слоги, звуки.

Ингушская народная игра «Бег с палкой в руке».

Надо заранее определить расстояние от старта до финиша и отметить его. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участники будут соревноваться в беге. Они должны быть примерно одинакового веса и размера, чтобы все участники испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Участники одного забега также не должны очень сильно отличаться между собой по росту.

Дети должны пробежать от старта до финиша, держа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел первым добежать до финиша и не уронить палку.

Правила:

1. Если во время бега участник поддержал покачнувшуюся палку другой рукой, то он считается проигравшим и должен выбыть из игры.
2. При «фальстарте» игроку его результат не засчитывается.

Калейдоскоп изученных игр.

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 2. Игры с метанием и ловлей (12 часов)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с метанием и ловлей.

Мордовская народная игра «Мяч об узкую стенку».

Название этой игре дала вкопанная вертикально в землю узкая доска (шириной около 30 см). Необходимо укрепить ее сзади другой деревянной доской или колом, чтобы придать устойчивость.

В начале игры такая доска — «узкая стенка» — устанавливается на первой линии, параллельно которой на расстоянии 10—15 м чертится на земле вторая линия. На первой линии, примерно в 1 м от «узкой стенки», становится выбранный по жребию водящий, остальные игроки располагаются позади второй линии.

В руках у водящего небольшой резиновый мяч и «бита» — деревянная палочка или узкая дощечка (размеры 10х60 см), обтесанная с одного конца в виде рукоятки. Водящий подбрасывает мяч невысоко в воздухе и ударом «биты» выбивает за линию второго кона. Другие игроки пытаются поймать его на лету. Если какому-нибудь игроку это удалось, он становится на вторую линию и пытается попасть мячом в «узкую стенку». Если ему это удалось, он сменяет водящего, если нет, то игра продолжается со старым «метальщиком мяча».

Правила:

1. Перед началом игры надо договориться, сколько попыток имеет водящий, в случае если он не смог с первого раза попасть «битой» по мячу или перебросить его за линию второго кона. После этого он должен будет передать «биту» другому игроку (он тоже определяется по жребию).

2. Кидать мяч в «узкую стенку» можно только из-за второй линии, не заступая за нее.

3. Расстояние между линиями можно изменять в зависимости от возраста игроков.

4. Можно разыгрывать очки: одно очко присуждается игроку, попавшему в «узкую стенку», или водящему, если ни один игрок не смог попасть в нее. В конце игры победитель определяется по количеству набранных очков.

Русская народная игра «Лапта».

Название этой древней игры произошло от названия деревянной палки, которой забивали мяч: она похожа на лопату и называется «лаптой». Игроки делятся на две команды, в каждой команде выбирают своего водящего, он будет подавать мяч первым.

Игра проводится на улице. С одной стороны игрового поля находится «город», а с другой, на расстоянии 10—20 м, чертится линия кона. Игроки «города» располагаются на его территории, игроки поля в произвольном порядке располагаются в «поле». Водящий первым подбрасывает мяч и с помощью лапты направляет его в «поле», быстро бежит к линии кона, а затем также быстро возвращается в «город». Игроки «поля» ловят мяч в воздухе или поднимают его там, где он упал, и с этого места они могут «пятнать» бегущего противника, если он еще находится в «поле».

Правила:

1. Каждый игрок «города» по очереди забивает мяч «лаптой».
2. Надо стараться кинуть мяч туда, где меньше всего игроков противника, или как можно дальше.
3. Игроку, который не смог забить мяч «лаптой», разрешается бросить его рукой.
4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона, все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город, во время перебежки игрока «города» запятнали.

Башкирская народная игра «Уральский мяч».

Сейчас в эту игру играют небольшим резиновым мячом, а раньше играли мячом, скатанным из шерсти.

На игровой площадке чертят три параллельные линии на расстоянии около 10 м друг от друга: первая линия — это линия бросания мяча, вторая — это средняя линия, третья — это линия обхода.

Игроки делятся на две команды: «пастухов» и «метальщиков» мяча. Первый «метальщик» становится за линией бросания, подкидывает мяч над собой и с силой бьет по нему рукой так, чтобы он отлетел за третью линию. Затем он должен сразу же сам бежать за эту линию и быстро возвращаться назад, за линию бросания. Выбитый им мяч ловят «пастухи». Если они успеют поймать мяч и вернуть его за линию бросания, пока бросавший мяч игрок еще туда не вернулся, то этот игрок должен остановиться на том месте, до которого он успел добежать, когда мяч вернули за линию бросания. Если игрок сумел опередить «пастухов», он получает право на дополнительное выбивание мяча в поле. Затем по мячу бьет следующий игрок из команды «метальщиков».

Если все «метальщики» были остановлены в поле, то их строят на специальной линии, которую называют «мостик из одного волоска»: эту прерывистую линию чертят посередине между линией обхода и средней линией.

Самый меткий «пастух» (это определяют игроки его команды) становится с мячом на линии бросания и предлагает любому из «метальщиков» по своему выбору бежать в любую сторону. «Пастух» должен будет попасть в бегущего мячом. Если ему это удастся, то все «пастухи» становятся «метальщиками», в случае промаха игра повторяется снова.

Правила:

1. «Метальщики» бросают мяч по очереди, не переступая ногой через линию бросания.
2. «Пастухи» могут ловить мяч или поднимать его с земли.
3. Чтобы быстрее вернуть мяч за линию бросания, «пастухи могут передавать его друг другу.

Русская народная игра «Котел».

Это очень популярная старинная русская игра, которая имеет и другие названия, например, «Кубарь», «Клюшки», «Лунки», «Мазлы». В нее можно играть, используя современные клюшки для хоккея.

Перед началом игры в центре игровой площадки выкапывают яму диаметром 20—50 см, которую называют «котлом». Вокруг «котла» по окружности радиусом 1,5—2 м все игроки, кроме водящего, выкапывают лунки такого размера, чтобы в них свободно мог поместиться конец одной клюшки.

Игроки становятся каждый у своей лунки, опустив в нее конец клюшки, а водящий берет деревянный шар (или тяжелый резиновый мяч) диаметром около 10 см и отходит в сторону на расстояние несколько метров. Он пытается с помощью своей клюшки попасть шаром в центр «котла», при этом не важно, катится мяч от удара по нему или летит невысоко над землей. Остальные игроки пытаются отбить мяч своими клюшками. Если им это не удалось, и мяч все-таки попал в центр «котла», то игроки должны поменяться своими лунками. В это время водящий может занять одну из лунок своей клюшкой. Тогда игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

Правила:

1. Мяч, отбитый игроками на лету, водящий может постараться повторно закатить клюшкой в «котел». Остальные игроки могут ударять по мячу своими клюшками, стараясь не пропустить его в «котел».

2. Нельзя препятствовать движению мяча к «котлу» ногой или рукой, игрок, нарушивший это правило, становится водящим.

3. Если во время игры дети слишком удалились от своих лунок, водящий может оставить мяч и попытаться добежать до свободной лунки и занять ее своей клюшкой.

4. Ребенок, оставшийся без лунки, не должен пытаться освободить ее силой.

Калейдоскоп изученных игр.

Формы организации занятия: ролевая игра, беседа о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Тема № 3. Спортивный праздник (1 час)

Спортивно-игровая программа «Игры народов России».

Формы организации занятия: ролевая игра, социально-значимая спортивная акция, социальная проба.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, социальное творчество.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и в мае. В декабре проходит школьный спортивный турнир «Наша спортивная семья», в мае проходит акция –проект «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

3. Тематическое планирование

1 класс - 66 часов

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Игры с бегом	19	1	18
2	Игры с прыжками	12	1	11
3	Игры с метанием и ловлей	18	1	17
4	Игры на ориентировку в пространстве	16	1	15
5	Спортивный праздник	1		1
	ВСЕГО:	66 часов	4 часа 6 %	62 часа 94%

2 класс - 34 часа

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Игры с бегом	19	1	18
2	Игры с метанием и ловлей	14	1	13
3	Спортивный праздник	1		1
	ВСЕГО:	34 часа	2 часа 6%	32 часа 94%

3 класс - 34 часа

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Игры с бегом	22	1	21
2	Игры с метанием и ловлей	11	1	10
3	Спортивный праздник	1		
	ВСЕГО:	34 часа	2 часа 6%	32 часа 94%

4 класс - 34 часа

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Игры с бегом	21	1	20
2	Игры с метанием и ловлей	12	1	11
3	Спортивный праздник	1		1
	ВСЕГО:	34 часа	2 часа 6%	32 часа 94%

Поурочное планирование

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	ЭОР
1. Игры с бегом (19 часов)					
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом	1	1		1 правила безопасности и возникновения подвижных игр - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
2	Русская народная игра «Змейка»	1		1	Старинные русские игры на свежем воздухе - Змейка. Обсуждение на LiveInternet - Российский Сервис Онлайн-Дневников
3	Русская народная игра «Змейка»	1		1	Детская народная игра Змея - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
4	Русская народная игра «Салки»	1		1	Правила игры «Салки» - статья из серии «Детский отдых» (inteltoys.ru)
5	Русская народная игра «Салки»	1		1	Игра "Салки" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
6	Русская народная игра «Кошки – мышки»	1		1	Правила игры в «Кошки-мышки» - статья из серии «Детский отдых» (inteltoys.ru)
7	Русская народная игра «Кошки – мышки»	1		1	Русская народная игра Кошки мышки - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)

8	Русская народная игра «Ворота»	1		1	Правила игры «Золотые ворота» - статья из серии «Детский отдых» (inteltoys.ru)
9	Русская народная игра «Ворота»	1		1	Русская народная игра "Золотые ворота". - YouTube
10	Татарская народная игра «Маляр и краски»	1		1	igra narodov povolzhia tatarskaja narodnaja igra.doc (live.com)
11	Татарская народная игра «Маляр и краски»	1		1	kartoteka podvizhnye igry narodov mira.pdf (krasmbdou55.ru)
12	Башкирская народная игра «Юрта»	1		1	Разработка внеурочного занятия по курсу "Подвижные игры" на тему "Башкирские народные игры "Юрта", "Медный пень" (infourok.ru)
13	Башкирская народная игра «Юрта»	1		1	Башкирская народная игра "Юрта" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
14	Татарская народная игра «Продаем горшки»	1		1	Продаем горшки (Чулмак уены) (Татарская народная игра) (poisk-ru.ru)
15	Татарская народная игра «Продаем горшки»	1		1	Татарская народная игра "Чулмак уены" (Продаём.. — Видео ВКонтакте (vk.com)
16	Калейдоскоп любимых игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
17	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Разработка сценария профилактической игровой

					программы "Калейдоскоп веселых игр" - "Академия педагогических проектов Российской Федерации" (xn--d1abbusciv.xn--p1ai)
18	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Калейдоскоп подвижных игр «Задорные минутки» скачать (uchitelya.com)
19	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Калейдоскоп подвижных игр «Задорные минутки» скачать (uchitelya.com)
2. Игры с прыжками (12 часов)					
20	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с прыжками	1	1		Инструкция при занятиях подвижными играми FK12.ru
21	Игра народов Дагестана «Отгадай»	1		1	podvizhnye igry narodov rossii.pdf (ucoz.ru)
22	Игра народов Дагестана «Отгадай»	1		1	Программа по физической культуре раздел "Подвижные игры народов России" (infourok.ru)
23	Марийская народная игра «Бой петухов»	1		1	podvizhnye igry narodov rossii.pdf (ucoz.ru)
24	Марийская народная игра «Бой петухов»	1		1	Марийская игра "Бой петухов" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
25	Татарская народная игра «Хромая лиса»	1		1	Игры народов СССР (Сборник) (pedagogic.ru)

26	Татарская народная игра «Хромая лиса»	1		1	Подвижная игра "Хитрая лиса" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
27	Татарская народная игра «Скок-перескок»	1		1	Детская подвижная игра "Скок-перескок". (kolossale.ru)
28	Татарская народная игра «Скок-перескок»	1		1	Татарские народные игры. Игра "Скок-перескок", 23.06. 2020 г. - YouTube
29	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
30	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Игровая конкурсная программа «Калейдоскоп» Авторская платформа Pandia.ru
31	Спортивный турнир «Мы сильные и ловкие»	1		1	Сценарий спортивного развлечения "Мы сильные и ловкие!" (infourok.ru)
3. Игры с метанием и ловлей (18 часов)					
32	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с метанием и ловлей	1	1		Игры с мячом. 1. Инструкция по мерам безопасности при проведении игр, эстафет с мячами (В. В. Бойко, 2017) (kartaslov.ru)
33	Татарская народная игра «В узелок»	1		1	Татарские народные игры для школьников (workoutcrew.ru)
34	Татарская народная игра «В узелок»	1		1	Большая игротека. Татарская народная игра "В узелок" ГБОУ

					Школа № 1347 - YouTube
35	Калмыцкая народная игра «Белый мяч»	1		1	Картотека калмыцких подвижных игр Картотека на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
36	Калмыцкая народная игра «Белый мяч»	1		1	Калмыцкая ИГРА - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
37	Русская народная игра «Заяц»	1		1	Конспект внеурочной деятельности подвижные игры 1 класс на тему "Русская народная игра «Бездомный заяц» (infourok.ru)
38	Русская народная игра «Заяц»	1		1	Народные игры и хороводы. Заинька - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
39	Русская народная игра «Вышибалы»	1		1	Программа по внеурочной деятельности "Народные игры"(приложение) (infourok.ru)
40	Русская народная игра «Вышибалы»	1		1	Игра «Вышибалы» с мячом. Правила и разновидности игры (gamejulia.ru)
41	Русская народная игра «Лунки»	1		1	Игра «Лунки» :: Русские народные подвижные игры для детей с мячом (allforchildren.ru)
42	Русская народная игра «Лунки»	1		1	картотека народных подвижных игр Материал по физкультуре по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
43	Русская народная игра «Земля – вода – небо»	1		1	Игра: Небо, Земля, Вода. - "Академия педагогических проектов Российской Федерации" (xn--

					d1abbusdciv.xn--p1ai)
44	Русская народная игра «Земля – вода – небо»	1		1	Игра: Вода Земля Огонь Воздух - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
45	Удмуртская народная игра «Стой!»	1		1	Удмуртия - Мои статьи - Каталог статей - ИГРА (ucoz.ru)
46	Удмуртская народная игра «Стой!»	1		1	Картотека народных подвижных игр. (dumschool.ru)
47	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
48	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Игровая конкурсная программа «Калейдоскоп» Авторская платформа Pandia.ru
49	Калейдоскоп изученных игр	1		1	30 игр на свежем воздухе для детей Lisa.ru
4. Игры на ориентировку в пространстве (16 часов)					
50	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр на ориентировку в пространстве	1		1	Консультация для педагогов «Техника безопасности при проведении подвижных игр». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
51	Русская народная игра «Жмурки»	1		1	Жмурки – русская народная подвижная игра КАРАКУЛИ (karakyli.ru)
52	Русская народная	1		1	Русские подвижные игры ❁ Игра в "Жмурки" (folklor-dlya-

	игра «Жмурки»				detej.ru
53	Башкирская народная игра «Жмурки в кругах»	1		1	Башкирская народная игра (poisk-ru.ru)
54	Башкирская народная игра «Жмурки в кругах»	1		1	Башкирские игры - Мои статьи - Каталог статей - ИГРА (ucoz.ru)
55	Русская народная игра «Маша и Яша»	1		1	Жмурки «Маша и Яша» (русская народная игра) (poisk-ru.ru)
56	Русская народная игра «Маша и Яша»	1		1	Игры народов РОССИИ (tvoysadik.ru)
57	Игра народов Дагестана «Надень папаху»	1		1	подвижные игры народов Дагестана Материал (группа) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
58	Игра народов Дагестана «Надень папаху»	1		1	Игра: Надень папаху Распечатай и играй (gameforstreet.ru)
59	Кабардино-Балкарская игра «Журавли-журавли»	1		1	Журавли-журавли (Къру-къру) (vk.com)
60	Кабардино-Балкарская игра «Журавли-журавли»	1		1	Картотека подвижных игр народов КБР (infourok.ru)
61	Северо-Осетинская игра «Жмурки-носильщики»	1		1	Игра Жмурки-Носильщики Потехе Час (potekhechas.ru)
62	Северо-Осетинская игра «Жмурки-носильщики»	1		1	Осетинские народные игры - Жмурки-носильщики (bsh1.ru)

63	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
64	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Развлечение «Калейдоскоп народных игр». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Maam.ru (maam.ru)
65	Акция – проект « Со спортом дружить – сильным и ловким быть!»	1		1	Внеклассное мероприятие «Чтоб здоровым, сильным быть - со спортом мы должны дружить» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
5. Спортивный праздник (1 час)					
66	Спортивно-игровая программа «Игры народов России»	1		1	Спортивный досуг "Игры народов России" - внеурочная работа, мероприятия (kopilkaurokov.ru)
ВСЕГО:		66 часов	4 часа 6%	62 часа 94%	66 часов 100%

Поурочное планирование

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	ЭОР
1. Игры с бегом (19 часов)					
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом	1	1		Подтяните знания с репетитором за лето Материал по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2	Удмуртская народная игра «Водяной»	1		1	Картотека «Удмуртские народные игры». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
3	Удмуртская народная игра «Водяной»	1		1	narodnie igri udm detei.pdf (izh-cbs.ru)
4	Русская народная игра «Капканы»	1		1	Игры народов РОССИИ (tvoysadik.ru)
5	Русская народная игра «Капканы»	1		1	Русские народные подвижные игры Капканы Биларалюкс (bilaralux.ru)
6	Удмуртская народная игра «Серый зайка»	1		1	Удмуртские подвижные игры Материал на тему:

					 Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
7	Удмуртская народная игра «Серый зайка»	1		1	Маленькая Страна - УДМУРТСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (xn-----5cdcba9a8bhiqf4boq8n7b.xn--p1ai)
8	Марийская народная игра «Колышки»	1		1	mariiskie_igri.pdf (izh-cbs.ru)
9	Марийская народная игра «Колышки»	1		1	Игры народов СССР (Сборник) (pedagogic.ru)
10	Игра народа коми «Стой, олень»	1		1	Стой, олень! (rybakovfond.ru)
11	Игра народа коми «Стой, олень»	1		1	Игры народов Коми для детей (ped-kopilka.ru)
12	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	1		1	Башкирские народные игры "Юрта", "Липкие пеньки", "Стрелок" (infourok.ru)
13	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	1		1	Башкирские народные игры (videouroki.net)
14	Якутская народная игра «Вестовые»	1		1	Игры народов России. Игры с бегом для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)

15	Якутская народная игра «Вестовые»	1		1	#Игры народов России ♂ ♀«Вестовые».. Библиотека народной культуры ВКонтакте (vk.com)
16	Спортивный турнир «Мама, папа, я – спортивная семья».	1		1	Сценарий спортивного праздника-соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
17	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
18	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Развлечение «Калейдоскоп народных игр». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)

19	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Разработка сценария профилактической игровой программы "Калейдоскоп веселых игр" - "Академия педагогических проектов Российской Федерации" (xn--d1abbusciv.xn--p1ai)
2. Игры с метанием и ловлей (14 часов)					
20	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с метанием и ловлей	1		1	Техника безопасности при проведении соревнований по метанию - Физкультура (multiurok.ru)
21	Игра народов коми «Ловля оленей»	1		1	Коми народная игра Ловля оленей.. Коми Медияз ВКонтакте (vk.com)
22	Игра народов коми «Ловля оленей»	1		1	Большая игротека. Подвижная игра народов Севера "Ловля оленей" - YouTube
23	Карельская народная игра «Мяч»	1		1	Маленькая Страна - КАРЕЛЬСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (xn-----

					5cdcba9a8bhiqf4boq8n7b.xn--p1ai)
24	Карельская народная игра «Мяч»	1		1	Карельские народные игры Авторская платформа Pandia.ru
25	Русская народная игра «Мячик кверху!»	1		1	Игра «Мячик кверху» :: Русские народные подвижные игры для детей с мячом (allforchildren.ru)
26	Русская народная игра «Мячик кверху!»	1		1	Картотека русских народных игр. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
27	Русская народная игра «Свечки»	1		1	get_file.php (znaet.ru)
28	Русская народная игра «Свечки»	1		1	kartoteka_podvizhnyh_igr_dlya_starshego_vozrasta.pdf (dou24.ru)
29	Кабардинская народная игра «Повелитель лунки»	1		1	Детские подвижные игры народов СССР (Кенеман А. В.) (pedagogic.ru)
30	Кабардинская народная игра «Повелитель лунки»	1		1	Повелитель лунки - подвижная игра

					для детей - игры и конкурсы (hdays.ru)
31	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
32	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Разработка сценария профилактической игровой программы "Калейдоскоп веселых игр" - "Академия педагогических проектов Российской Федерации" (xn--d1abbusciv.xn--p1ai)
33	Оздоровительная акция «Умей дружить- умей играть!»	1		1	План-конспект занятия для младших школьников "Умей дружить" - "Игры и Игрушки. Эксперт" №2-2020 (i-igrushki.ru)
3. Спортивный праздник (1 час)					
34	Спортивно-игровая программа «Игры народов России»	1		1	Спортивный досуг "Игры народов России" - внеурочная работа,

					мероприятия (kopilkaurokov.ru)
	ВСЕГО:	34 часа	2 часа 6%	32 часа 94%	34 часа 100%

Поурочное планирование

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	ЭОР
1. Игры с бегом (22 часа)					
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом	1	1		Техника безопасности на подвижные игры (infourok.ru)
2	Бурятская народная игра «Иголка, нитка и узелок»	1		1	Бурятские народные игры "Табун", "Иголка, нитка и узелок", "Волк и ягнята". (infourok.ru)
3	Бурятская народная игра «Иголка, нитка и узелок»	1		1	Подвижная игра «Иголка, нитка и узелок» Воспитатель по физ. культуре Шестопалова Н. А. - YouTube
4	Осетинская народная игра «Слепой медведь»	1		1	Игры народов России. Игры с бегом для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)

5	Осетинская народная игра «Слепой медведь»	1		1	Слепой медведь - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
6	Русская народная игра «Горелки»	1		1	Русская народная игра «Горелки». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
7	Русская народная игра «Горелки»	1		1	народная игра Горелки - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
8	Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки»	1		1	Игры народов России. Игры с бегом для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)
9	Удмуртская народная игра «Удмуртские горелки»	1		1	МИР24 Год народного творчества и культурного наследия СНГ: игры народов России (mir24.tv)

10	Русская народная игра «Два Мороза»	1		1	Карточка подвижной игры "Два мороза" (infourok.ru)
11	Русская народная игра «Два Мороза»	1		1	Подвижная игра Два мороза - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
12	Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	1		1	Ястреб и утки. Бурятская народная подвижная игра. КАРАКУЛИ (karakuli.ru)
13	Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	1		1	Детские подвижные игры народов СССР (Кенеман А. В.) (pedagogic.ru)
14	Чувашская народная игра «Хищник в море»	1		1	Детские подвижные игры народов СССР (Кенеман А. В.) (pedagogic.ru)
15	Чувашская народная игра «Хищник в море»	1		1	Игры народов России. Игры с прыжками, на удержание равновесия,

					меткость, силовые игры для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)
16	Спортивный турнир «Физкульт – Привет, Физкульт – Ура!	1		1	Сценарий спортивного мероприятия "Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!" (art-talant.org)
17	Русская народная игра «Волк и овцы»	1		1	«Волк и овцы» – русская народная подвижная игра КАРАКУЛИ (karakuli.ru)
18	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательн ая социальная сеть (nsportal.ru)
19	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Разработка сценария профилактичес кой игровой

					программы "Калейдоскоп веселых игр" - "Академия педагогических проектов Российской Федерации" (xn--d1abbusdciv.xn--p1ai)
20	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Внеклассное мероприятие "Калейдоскоп подвижных игр"(3-4 класс) (infourok.ru)
21	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Развлечение «Калейдоскоп народных игр». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
22	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Калейдоскоп подвижных игр «Задорные минутки» скачать (uchitelya.com)
2. Игры с метанием и ловлей (11 часов)					
23	Инструктаж по технике безопасности	1		1	Техника

	во время проведения игр с метанием и ловлей				безопасности при проведении соревнований по метанию - Физкультура (multiurok.ru)
24	Ингушская народная игра «Колышки»	1		1	Игры народов России. Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость, силовые игры для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)
25	Ингушская народная игра «Колышки»	1		1	Ингушские народные игры Авторская платформа Pandia.ru
26	Игра народов Дагестана «Альчики»	1		1	подвижные игры народов Дагестана Материал (группа) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)

27	Игра народов Дагестана «Альчики»	1		1	Игра - Альчики — Видео ВКонтakte (vk.com)
28	Башкирская народная игра «Стрелок»	1		1	Башкирская народная игра «Стрелок». (lektsii.org)
29	Башкирская народная игра «Стрелок»	1		1	Картотека башкирских народных игр (infourok.ru)
30	Бурятская народная игра «Лодыжки»	1		1	Бурятские народные игры Картотека: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
31	Бурятская народная игра «Лодыжки»	1		1	Игры народов России. Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость, силовые игры для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)
32	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за

					лето Материал на тему: Образовательн ая социальная сеть (nsportal.ru)
33	Акция – проект «Со спортом дружить – сильным и смелым быть!»	1		1	Внеклассное мероприятие «Чтоб здоровым, сильным быть - со спортом мы должны дружить» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
3. Спортивный праздник (1 час)					
34	Спортивно-игровая программа «Игры народов России»	1		1	Спортивный досуг "Игры народов России" - внеурочная работа, мероприятия (kopilkaurokov.ru)
ВСЕГО:		34 часа	2 часа 6%	32 часа 94%	34 часа 100%

Поурочное планирование

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	ЭОР
1. Игры с бегом (21 час)					
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с бегом	1	1		Техника безопасности на подвижные игры (infourok.ru)
2	Русская народная игра «Золотые ворота»	1		1	Русская народная подвижная игра «Золотые ворота». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Maam.ru (maam.ru)
3	Русская народная игра «Золотые ворота»	1		1	Игра "Золотые ворота": правила, слова для игры, вариации игры (ladodeti.ru)
4	Русская народная игра «Золотые ворота – круговые»	1		1	Игры народов России. Игры с бегом для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)
5	Русская народная	1		1	Игры народов РОССИИ

	игра «Золотые ворота – круговые»				tvoysadik.ru
6	Русская народная игра «Казачьи разбойники»	1		1	Картотека-народных-игр..pdf (detskiysad51.ru)
7	Русская народная игра «Казачьи разбойники»	1		1	Как играть в "Казачьи разбойники" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
8	Удмуртская народная игра «Игра с платочком»	1		1	Удмуртские подвижные игры Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
9	Удмуртская народная игра «Игра с платочком»	1		1	Детские подвижные игры народов мира - смотреть видео (видео) (jofo.me)
10	Русская народная игра «Заря»	1		1	narodnye_podvizhnye_igry.pdf (mskobr.ru)
11	Русская народная игра «Заря»	1		1	Русская народная игра "Заря-заряница" - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
12	Удмуртская народная игра «Поляна — жердь»	1		1	Игры народов России. Игры с бегом для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)
13	Удмуртская	1		1	Удмуртские

	народная игра «Поляна — жердь»				народные игры (poisk-ru.ru)
14	Игра народов коми «Чур, все!» (прятки со скороговорками)	1		1	Игры народов РОССИИ (tvoysadik.ru)
15	Игра народов коми «Чур, все!» (прятки со скороговорками)	1		1	"Игры народов России" (edumsko.ru)
16	Спортивный турнир «Наша спортивная семья».	1		1	Сценарий спортивного праздника «Наша спортивная семья !» Материал по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
17	Ингушская народная игра «Бег с палкой в руке»	1		1	Игры народов России. Игры с бегом для дошкольников и младших школьников (Громова О.Е.) (ckofr.com)
18	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Подтяните знания с репетитором за лето Материал на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
19	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Внеклассное мероприятие "Калейдоскоп

					подвижных игр"(3-4 класс) (infourok.ru)
20	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Разработка сценария профилактической игровой программы "Калейдоскоп веселых игр" - "Академия педагогических проектов Российской Федерации" (xn--d1abbusdciv.xn--p1ai)
21	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Калейдоскоп подвижных игр «Задорные минутки» скачать (uchitelya.com)
2. Игры с метанием и ловлей (12 часов)					
22	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр с метанием и ловлей	1		1	Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми (infourok.ru)
23	Мордовская народная игра «Мяч об узкую стенку»	1		1	Подвижные игры мордовских народов. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
24	Мордовская народная игра	1		1	Игры народов СССР (Сборник) (pedagogic.ru)

	«Мяч об узкую стенку»				
25	Русская народная игра «Лапта»	1		1	Игра Лапта, описание, как играть, правила - Дом Игр Home Of Games
26	Русская народная игра «Лапта»	1		1	Русская Народная игра - "Лапта" - YouTube
27	Башкирская народная игра «Уральский мяч»	1		1	Подвижные игры с мячом! (multiurok.ru)
28	Башкирская народная игра «Уральский мяч»	1		1	Игры народов СССР (Сборник) (pedagogic.ru)
29	Русская народная игра «Котел»	1		1	Котел – русская народная подвижная игра для детей 7-12 лет КАРАКУЛИ (karakyli.ru)
30	Русская народная игра «Котел»	1		1	Котел - подвижная игра с мячами - YouTube
31	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Внеклассное мероприятие "Калейдоскоп подвижных игр"(3-4 класс) (infourok.ru)
32	Калейдоскоп изученных игр	1		1	Развлечение «Калейдоскоп народных игр». Воспитателям детских садов,

					школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)
33	Акция – проект «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1		1	Внеклассное мероприятие "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!" скачать (uchitelya.com)
3. Спортивный праздник (1 час)					
34	Спортивно-игровая программа «Игры народов России»	1		1	Внеклассное мероприятие "Игры народов России" (infourok.ru)
ВСЕГО:		34 часа	2 часа 6%	32 часа 94%	34 часа 100%