

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
КУБИЕВА ЭЛИНА ВИКТОРОВНА**

(ЧОУ «Гимназия «Хафиз»»)

ВЫПИСКА

из основной образовательной программы начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».**

г. Грозный-2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего.

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

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

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

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

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры

имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Цели изучения программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Цель программы - Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на уровне начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

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

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

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

→ словесные: рассказ, объяснение нового материала;

→ наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

→ практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 ч. в год, 2-3 классы — по 34 ч. в год, 4 класс - 17 ч. в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 ч. в неделю, программа рассчитана на 118 ч. Срок реализации программы: 4 года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

1 класс

Игры с бегом.

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

Практические занятия:

→ Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

→ Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

→ Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».

→ Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

→ Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

→ Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

→ Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

→ Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

→ Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».

→ Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками.

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

Практические занятия:

→ Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

→ Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

→ Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

→ Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности.

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

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

→ Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

→ Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

→ Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

→ Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

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

Зимние забавы.

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

Практические занятия:

→ Игра «Скатывание шаров».

→ Игра «Гонки снежных комков».

→ Игра «Клуб ледяных инженеров».

→ Игра «Мяч из круга».

→ Игра «Гонка с шайбами».

→ Игра «Черепашки».

Эстафеты.

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

Практические занятия:

→ Беговая эстафеты.

→ Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

→ Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры.

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

Практические занятия:

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

→ Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

→ Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

→ Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 класс

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

→ Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

→ Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

→ Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

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

Игры с прыжками

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

→ Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

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

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
- Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы

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

Практические занятия:

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

Эстафеты

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

Практические занятия:

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

Народные игры

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»

→ Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3 класс

Игры с бегом

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

Практические занятия:

→ Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».

→ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

→ Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

→ Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом

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

Практические занятия:

→ Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

→ Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

→ Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

→ Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

→ Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

→ Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

→ Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

→ Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

→ Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности

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

Практические занятия

→ Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

→ Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

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

→ Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

→ Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

→ Игра «Строим крепость».

→ Игра «Взятие снежного городка».

→ Игра «Лепим снеговика».

→ Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты

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

Практические занятия:

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

Народные игры

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

Практические занятия:

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

4 класс

Игры с бегом

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

Практические занятия:

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

Игры с мячом

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
 - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
 - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
 - Игра «Защищай ворота».
 - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
- Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности

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

Практические занятия:

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

→ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы

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

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

Практические занятия:

→ Игра «Снежком по мячу».

→ Игра «Пустое место».

→ Игра «Кто дальше» (на лыжах).

→ Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты

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

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

→ Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

→ Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

→ Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

Практические занятия:

→ Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

→ Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

→ Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

→ Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

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

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

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

→ словесные: рассказ, объяснение нового материала;

→ наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

→ практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

→ целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

→ ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

→ способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.
-

Тематическое планирование 1 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	20
2.	Подвижные игры	22
3.	Эстафеты	8
4.	Игры различных народов	16

Тематическое планирование 2 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	10
2.	Подвижные игры	9
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	10

Тематическое планирование 3 класса:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	10
2.	Подвижные игры	9
3.	Эстафеты	5
4.	Игры различных народов	10

Тематическое планирование 4 класс:

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	4
2.	Подвижные игры	7
3.	Эстафеты	3
4.	Игры различных народов	3

Календарно-тематическое планирование

1 класс.

№	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	3	
2.	У медведя во бору	4	
3.	Филин и пташки	4	
4.	Палочка- выручалочка	4	
5.	Блуждающий мяч	4	
6.	Классики	4	
7.	Ловушка в кругу	4	
8.	Пчелки и ласточки	4	
9.	К своим флажкам	4	
10.	Кот идет	4	
11.	Северный и южный ветер	4	
12.	Соревнования скороходов	4	
13.	Колдунчики	4	
14.	Аисты	4	
15.	Пчелы и медведи	3	
16.	Хитрая лиса	4	
17.	Ловишки с приседаниями	4	
		66	

Календарно-тематическое планирование

2-й класс

№	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	Русская народная игра «Жмурки»	2	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	2	
3.	Русская народная игра «Горелки»	2	
4.	Русская народная игра «Салки»	2	
5.	Подвижная игра «Совушка»	2	
6.	Подвижная игра «Мышеловка»	2	
7.	Подвижная игра «Пустое место»	2	
8.	Подвижная игра «Карусель»	2	
9.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	2	
10.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	2	
11.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	2	
12.	Эстафета «Передача мяча»	2	
13.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	
14.	Эстафета с обручем	2	
15.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2	
16.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	

18.	Марийская народная игра «Катание мяча»	2	
-----	--	---	--

Календарно-тематическое планирование

3-й класс

№	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	Русская народная игра «Жмурки»	2	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	2	
3.	Русская народная игра «Горелки»	2	
4.	Русская народная игра «Салки»	2	
5.	Подвижная игра «Совушка»	2	
6.	Подвижная игра «Мышеловка»	2	
7.	Подвижная игра «Пустое место»	2	
8.	Подвижная игра «Карусель»	2	
9.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	2	
10.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	2	
11.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	2	
12.	Эстафета «Передача мяча»	2	
13.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	
14.	Эстафета с обручем	2	
15.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2	
16.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга», «Подними платок»	2	

17.	Веселые старты	2	
-----	----------------	---	--

Календарно-тематическое планирование

4-й класс

№	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Подвижная игра «Совушка»	1	
6.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
7.	Подвижная игра «Пустое место»	1	
8.	Подвижная игра «Карусель»	1	
9.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
10.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
11.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
12.	Эстафета «Передача мяча»	1	
13.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
14.	Эстафета с обручем	1	
15.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	

16.	Дагестанская народная игра «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
17.	Веселые старты	1	

Приложения

Занятие №1

Тема: Русская народная игра «Гуси-лебеди».

Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность, вызывать положительные эмоции, совершенствовать навыки быстроты, ловкости. Воспитание организованности, дисциплинированности.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Игра-это жизнь,

Игра-это свет,

Мы шлем вам большой наш привет!

2. Вступительная беседа.

-Что было бы на земле, если бы люди не умели играть в подвижные игры?

-Какой была бы жизнь?

- Кто придумал русские народные игры?

Наша страна имеет богатую культуру, свои традиции. На наших занятиях мы будем знакомиться с играми русского народа, узнавать о его жизни, традициях.

Игры расширяют наш кругозор, формируют уважительное отношение к культуре родной страны, развивают патриотические чувства: любовь и преданность Родине. Подвижные игры укрепляют здоровье, делают человека сильным, выносливым, ловким, красивым, помогают человеку закалить свой характер. Эти занятия приносят удовольствия, радость, желание побеждать, дружить с другими детьми.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Гуси-лебеди»,

- Кто знает, кто такие гуси-лебеди?

- Кто такой волк?

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Гуси-лебеди».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-Скажите, с какой игрой мы сегодня познакомились?

- Понравилась ли вам игра?

-Как вы думаете, что эта игра развивает у детей?

8. Возвращение в кабинет

Занятие № 2

Тема: Русская народная игра «У медведя во бору».

Цель: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников.

Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Упрись в землю ногами,

Потянись к небу руками,

Воздуха чистого вдохни,

И мысленно болезни отгони!

2. Введение в тему занятия.

- Какую русскую народную игру мы разучили на предыдущем занятии?

- Почему ее называют народной? (сочинил народ)

Испокон веков в народных играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, желание обладать силой, ловкостью, быстротой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю к победе. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора. Движения сопровождаются считалками, жеребьевками, потешками, зачинами, песенками.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «У медведя во бору».

- Кто знает, что такое бор?

Бор - густой сосновый лес (показать предметную картинку).

Содержание игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами, напевают песенку:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь, неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произношения последних слов зачина. Дети могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 2 (с малым мячом).

- Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

- Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

- Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

- Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

- Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

5. Отработка умения играть в игру «У медведя во бору».

Игра повторяется несколько раз.

6. Итог занятия.

- Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или города?

- А можно играть в эту игру в городе?

7. Возвращение в кабинет.

Занятие № 3

Тема: Русская народная игра «Филин и пташки».

Цель: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре русского народа. Развивать, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Физкультурой мы, друзья,

Любим заниматься.

Спорт, подвижная игра - Нужное занятие.

2. Введение в тему занятия.

На предыдущих занятиях мы с вами знакомились с русскими народными играми.

- Какая игра вам запомнилась и понравилась?

- Персонажи каких образов вы разыгрывали? .

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Филин и пташки».

- Кто знает, кто такой филин

- Кого называют пташками?

Филин - крупная птица отряда сов. Гнезда устраивают на деревьях, питаются мышами, мелкими грызунами. Свою добычу филины улавливают ушными перепонками, которые расположены по

обе стороны головы. Причем ушные перепонки расположены на разной высоте: правая направлена вверх, а левая - вниз.

Содержание игры: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голоса которых они смогут подражать (голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и т.д.). Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

4. Выход классом на спортивную площадку (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ № 3 (в движении по кругу): Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).

- Руки на пояс, движение локтями вперед-назад (16 раз).

- Бег по кругу (50 м).

- Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы по 20 м. Шаг короткий.

- Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (по 50 м).

- Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25 м).

- Бег 50 м, ходьба 50 м.

6. Отработка умения играть в игру «Филин и пташки».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

-С какой игрой мы сегодня познакомились?

-Понравилась ли вам игра?

- Как вы думаете, что она развивает у детей?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 4

Тема: Русская народная игра «Палочка-выручалочка».

Цель: формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей. Развитие навыков бега, внимания, смекалки. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.

Оборудование: палочка небольшого размера (длиной 50-60 см, диаметром 2-3 см).

Ход занятия

1. Организационный момент.

Когда живется дружно,

Что может лучше быть!

2. Введение в тему занятия.

- Каким бы, дети, хотели вы видеть наше занятие?

- Чем заниматься?

- Как подвижные игры влияют на наше здоровье? (Укрепляют здоровье, улучшают настроение, помогают подружиться друг с другом, расширяют кругозор)

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Палочка-выручалочка».

Для игры мы будем использовать небольшую палочку.

Содержание игры: дети выбирают водящего считалкой:

Я куплю себе дуду

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди,

Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом - палочка.

Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». Водящий идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется.

Правила игры: нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить медленно. Искать детей нужно по всей площадке. Дети могут перебежать с места на место.

4. Выход классом на спортивную площадку.

5. Комплекс развивающих упражнений. ОРУ №4.

- Построение в шеренгу. Потянулись, перевернулись с боку на бок, встали.

- Пробежались по площадке (1 мин.).

- Ноги на ширине плеч, руки внизу, шаг левой назад, руки вверх, прогнуться - вдох.

Ногу приставить, руки вниз - выдох (16 раз).

- Ноги врозь, руки вверх. Глубокое круговое вращение влево, вправо (8 раз).

- Прыжки на месте с двух. Имитируем скакалку (20 раз).

- Бег на месте или по площадке (30 сек.).

6. Отработка умения играть в игру «Палочка-выручалочка».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- Понравилось вам играть в игру «Палочка-выручалочка»?

- Как вы думаете, какие качества характера помогает выработать данная игра?

- С кем вы дома будете играть в эту игру?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 5

Тема: Русская народная игра «Блуждающий мяч».

Цели: формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа. Развивать быстроту реакции, произвольность движений. Воспитывать волю к победе.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Тренировка и труд

Вместе в игре идут!

Тренировка и труд

Нам удачу принесут!

2. Введение в тему занятия.

-Что дает человеку игра?

- Можно ли самому человеку придумать свою игру?

- Какие правила игры вы придумали бы для своей игры?

3. Знакомство с содержанием народной игры.

Сейчас мы познакомимся с очередной русской народной игрой. Игра называется «Блуждающий мяч».

Содержание игры: все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг.

Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

4. Выход на площадку или спортивный зал.

Построение.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №5.

- Руки вниз. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - основная стойка; 3-4 - то же левой ногой (4-6 раз).
- Руки на пояс. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - исходное положение (6 раз).
- Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение, 3-4 - то же под левой ногой (5-6 раз).
- Ноги вместе, руки внизу, 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Сделать 6 прыжков (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Блуждающий мяч».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- С какой игрой мы сегодня познакомились?
- Что было интересным на уроке?
- Все ли получилось?
- Что пожелаете себе на следующее занятие?

8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 6

Тема: Русская народная игра «Классики».

Цели: формирование эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.

Ход занятия

1. Организационный момент.

И в мороз, И в жару

Играть на улице люблю!

2. Введение в тему занятия.

- Какие русские народные игры мы изучили на предыдущих занятиях?
- Какая игра вам понравилась больше всего?
- Вспомните правила этой игры.

Для того, чтобы быть сильными, ловкими, выносливыми, здоровыми, народы разных стран используют различные подвижные игры. Эти игры были известны еще в Древней Греции, Риме, в Древней Руси. Русский народ передавал содержание и правила игры из поколения в поколение.

3. Знакомство с содержанием народной игры.

-Сегодня мы познакомимся с русской народной игрой «Классики».

-От какого класса образовалось слово классики?

Содержание игры: на земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом.

Играющие устанавливают очередь.

Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок и т.д.

Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблуке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру.

Правила игры: игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту. Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

4. Выход классом на спортивную площадку. .

Построение (при условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале).

5. Комплекс общеразвивающих упражнений. ОРУ №1.

- Руки опущены вдоль туловища. 1-2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3-4 - то же в другую сторону (6-8 раз).

- Руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-8 раз).

- Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - исходное положение (6-8 раз).

- Руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4 раза).

6. Отработка умения играть в игру «Классики».

Игра повторяется несколько раз.

7. Итог занятия.

- Скажите, с какой игрой вы сегодня познакомились?

- Понравилась ли вам игра?

- Где еще можно играть в эту игру? 8. Возвращение в кабинет.

Занятие № 7

Тема: Русская народная игра «Ловишка в кругу».

Цели: формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников.

Воспитывать активность учащихся, внимательность, ловкость и сообразительность.

Инвентарь: палка длиной меньше диаметра круга.

Ход занятия

Организационный момент.

В школе я стараюсь очень,

С лентяем игра дружить не хочет.

Сегодня мы познакомимся с новой русской народной игрой «Ловишка в кругу».

Какими качествами должен обладать каждый играющий?

Нужно ли стремиться быть победителем в игре?

Знакомство с содержанием народной игры.

Содержание игры: на площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бегаёт за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры: ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

Выход классом на спортивную площадку.

При условии плохой погоды игру можно проводить в спортивном зале.

Комплекс ОРУ №2 (с малым мячом).

Мяч в левой руке. 1-2 - руки вверх, передать мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в исходное положение (6-8 раз).

Мяч в левой руке. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в правую руку, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8 раз).

Мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение (8-10 раз).

Сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя, 5-8 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, влево (по 3 раза в каждую сторону).

Ноги вместе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

Отработка умения играть в игру «Ловишка в кругу».

Игра повторяется несколько раз.

Итог занятия.

Как вы думаете, откуда до нас дошла эта игра: из села или из города?

-А можно играть в эту игру в городе?

Кого из друзей вы научите играть в новую игру?

Возвращение в кабинет.