

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»  
Соль-Илецкий район Оренбургская область**

Утверждена:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 27.08.2014

Согласовано

Директор школы:

\_\_\_\_\_ В.В.Чеботарев

«

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
кружка «Игротека»  
(направление: спортивно-оздоровительное)**

**1-3 класс**

Разработана  
Саранчуковой Ж.Н.  
учителем физической культуры

2014 – 2015 учебный год

с.Михайловка

## 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МО РФ от 06.10.2009 г. №373)
- на основе программы В.И.Ляха, А.А. Зданевич «Физическая культура. Начальные классы. 1-4 классы» - М.: Издательство «Просвещение»

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

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

## 2. Общая характеристика программы.

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

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

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

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

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

### **3. Описание места программы в структуре ООП.**

Программа внеурочной деятельности является частью организационного раздела ООП. Общий объем программы – 33 часа, режим занятий - 1 час в неделю. Срок реализации программы – один учебный год. Продолжительность занятия – 35- 45 минут.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

В основу отбора содержания программы были положены следующие **ценностные ориентиры:**

- **оздоровительной направленности** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
- **социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;

- **доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
- **постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- **сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

## 5. Результат освоения программы.

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

### *Личностные УУД*

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

### *Регулятивные УУД*

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

### *Познавательные УУД*

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

### *Коммуникативные УУД*

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;

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

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности учащихся 1-3 класса распределяются по двум уровням:

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

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

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

## 6. Тематическое планирование

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Оснащение занятия
<b>1. Игры с бегом - 9ч</b>				
1.	Вводное занятие	<b>Игра - путешествие «Веселые подвижные игры - это наше детство».</b> Правила техники безопасности.		
2.	Русские народные	1.« <b>Дорожки</b> ». Играющие бегают по дорожкам друг за другом. Делают сложные	Закрепление и совершенствован	На земле проводят разные по форме

	<p>игры: «Дорожки», «Змейка».</p>	<p>повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.</p> <p>2. «Змейка». Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты. Перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.</p>	<p>ие навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p>	<p>линии – это дорожки. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м.</p>
3.	<p>Русские народные игры: «Челночок» «Пустое место».</p>	<p>1. «Челночком». Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки — это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами.</p> <p>2. «Пустое место». Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</p>	<p>Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.</p>
4.	<p>Русские народные игры «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с домом».</p>	<p>1.«Пятнашки обыкновенные». Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого она коснулась рукой, тот становится пятнашкой.</p> <p>2. «Пятнашки с домом». По краям площадки рисуют два круга —это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой.</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p>	<p>По краям площадки рисуют два круга - это дома</p>

5.	Русские народные игры: «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки».	<p>1. <b>«Прерванные пятнашки».</b> Пятнашке в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры.</p> <p>2. <b>«Круговые пятнашки».</b> Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от пятнашки, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга.</p>	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру.
6.	Русская народная игра: «Берегись!»	<p><b>«Берегись!».</b> С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом пятнашка перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.</p>	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, перепрыгивания через шнур.	Игра проводится на большой свободной площадке. Расстояние между домом играющих и местом, где находится пятнашка, 10—20 м. Высоту шнура по ходу игры можно менять: чем выше шнур, тем труднее водящему через него перепрыгивать.
7.	Русская народная игра: «Филин и пташки».	<p><b>«Филин и пташки».</b> Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, и играющие летают по площадке.</p> <p>На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.</p>	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь оббегать предмет, знать названия птиц.	Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (напнях, скамейках и т.д.).

8.	Русская народная игра: «Лошадки».	<p><b>«Лошадки».</b> Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д. На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь придумывать различные движения</p>	<p>Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!»</p>
9.	Русская народная игра: «Палочка-выручалочка».	<p><b>«Палочка-выручалочка».</b> Дети по считалке выбирают водящего. Он отбегает от них и встает лицом к стене. У стены лежит палочка-выручалочка. Водящий берет палочку, стучит по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, берет палочку, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла...» (называет по имени играющего). Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым. Если игрок, которого нашли, добежит до палочки-выручалочки раньше водящего, он быстро берет палочку и со словами: «Палочка, выручи меня!» — стучит ею по стене, затем бросает ее как можно дальше и, пока ее ищет водящий, прячется. Водящий находит палочку, стучит ею, возвращается к условленному месту и громко говорит: «Палочка пришла, никого не нашла, кого первого найдет, тот за палочкой пойдет!»</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь использовать считалку.</p>	<p>Обязательно нужно ограничить игровую площадку и показать детям несколько мест, где они смогут спрятаться (за кусты, деревья, пеньки, в канавку, в высокую траву).</p> <p>Для проведения игры нужно сделать палочку-выручалочку из дерева длиной 50—60 см, покрасить в яркий цвет, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве.</p>
<b>2. Игры с мячом – 8ч</b>				
10	Русская народная	<p>1) <b>Познавательная экскурсия в школьную библиотеку(беседа).</b> 2) <b>Обучение игре.</b></p>	<p>Закрепление и совершенствование</p>	<p>Если в игре принимает участие</p>



	игра: «Перебрасывание мяча».	Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.	ие навыков бега, развитие скоростных способностей, умение использовать ловкость при перебрасывании мяча.	более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.
11	Русская народная игра: «Зевака».	«Зевака». Играют в эту игру вдвоем: двое игроков встают за линию кона, третий идет в поле ловить мяч. Один из стоящих на кону подбрасывает мяч, второй отбивает его в поле. Тот, кто отбил мяч, оставляет лапту и бежит к линии в конце поля, забегает за нее и возвращается на кон. Полевой игрок старается запятнать бегущего. В случае промаха он быстро поднимает мяч и бросает его в бегущего еще раз. Если он запятнает бегущего, то идет на кон отбивать мяч, а запятнанный остается в поле. Если же полевой игрок не успеет запятнать бегущего, то перебрасывает мяч на кон и игра продолжается. Игроки кона меняются местами: тот, кто отбивал мяч, подает его.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	Расстояние от кона до линии в конце поля не должно превышать 10 м, иначе бегущий не сможет вернуться на кон.
12	Русская народная игра: «Мячик кверху».	«Мячик кверху». Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование ловли мяча другими действиями.	Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Стихи – считалки, скороговорки.
13	Русская народная	«Охотник». Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки	Закрепление и совершенствование	Эту игру нужно

	игра: «Охотник».	дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков. Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все' останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).	ие навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование ловли мяча с другими действиями, попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча.	проводить на большой площадке, иначе охотник и его помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увертываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.
14	Русская народная игра: «Сойки».	«Сойки». Дети встают у стены на расстоянии 4—5 шагов, у одного из них мяч. По сигналу он бросает мяч о стену и называет по имени одного из игроков. Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его о стену, называя нового игрока, и т. д. Если игрок не поймал мяч, то он становится салкой. Ему нужно быстро поднять мяч и крикнуть: «Стой!» Так как, дети в это время все разбегаются в разные стороны, на сигнал «Стой!» они останавливаются. Салка пятнает ближайшего игрока, запятнанный выходит из игры. Играющие идут к стене, салка начинает игру. Если же салка промахнулся, то, пока он бежит за мячом, играющие стараются убежать как можно дальше. Салка берет мяч, кричит: «Стой!» — и вновь пятнает играющих. Игра продолжается, пока не будет осалена половина играющих.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование и ловли мяча с другими действиями, попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча, ударять мячом о стену и ловить его.	Стена на расстоянии 4—5 шагов, мяч.
15	Русская народная игра: «Выбей мяч из круга».	«Выбей мяч из круга». Дети встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центре, кладет мяч на землю и, ударя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.	Закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: отбивать мяч ногой (внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок).	В игре принимают участие не более 10 человек. Детям нужно помнить, что мяч нужно подталкивать внутренней стороной стопы или носком. Нельзя сильно ударять по мячу. Если играющие

				хотят остановить мяч, прежде чем его передать водящему, лучше это сделать внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок.
16	Русская народная игра: «Мяч в лунке».	« <b>Мяч в лунке</b> ». Дети встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч. Дети, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!» Водящий бежит к лунке, а играющие в это время разбегаются. Берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется; мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.	Закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: отбивать мяч ногой (внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок), попадать в лунку.	Для игры в лунку выбирают ровное, хорошо утрамбованное место. Вдоль лунок с обеих сторон нужно положить палки, чтобы мяч не укатился в сторону и быстрее попал в цель. Прокатывать можно резиновые, набивные мячи, шары. Игра проходит интереснее в том случае, если играет не более 10 детей.
17	Русская народная игра: «Самые ловкие».	« <b>Самые ловкие</b> ». Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга. Посередине площадки, между играющими, проводят линию. Водящий встает на линию, по его сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, быстро бросает его в водящего. Если промахнется, то встает на линию и начинает водить. Если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий старается запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встает на место водящего. Если же водящий промахнулся, то встает на линию и продолжает водить.	Закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча.	В зависимости от умений играющих расстояние между командами может быть от 3 до 6 м. Лучше играть мячом средних размеров. Тот, кто ловит мяч, не должен стоять неподвижно. Ему нужно внимательно следить за направлением летящего мяча.
<b>3. Игры с прыжками - 8</b>				
18	Русская	« <b>Воробушки и кот</b> ». Все играющие	Закрепление и	Очерчивается круг

	народная игра: «Воробушки и кот».	изображают воробушков и находятся за кругом. Водящий — кот встает в середину круга. Воробушки то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зерна (внутри круга рассыпаны фишки). Коти бегают по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зерна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.	совершенствован ие навыков выполнять прыжки на одной двух ногах на месте.	внутри, которого рассыпаны фишки.
19	Русская народная игра: «Мешочек».	« <b>Мешочек</b> ». Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.	Закрепление и совершенствован ие навыков выполнять прыжки на одной двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие.	Очерченный круг, шнур с грузом на конце (мешочек с песком).
20	Русская народная игра: «Петушиный бой» (конкурс).	<b>Конкурс.</b> Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущиеся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.	Закрепление и совершенствован ие навыков выполнять прыжки на одной двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении.	
21	Русская народная игра: «Салка на одной ноге».	« <b>Салка на одной ноге</b> ». Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех наза спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра на удерживать	Закрепление и совершенствован ие навыков выполнять прыжки на одной двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении	

		повторяется.	равновесие.	
22	Русская народная игра: «Здравствуй, сосед».	«Здравствуй, сосед!» Играющие делятся на равные группы и встают в два ряда, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки — ведущие, они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» — и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущими.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.	По ходу игры ведущий выполняет разнообразные упражнения, а играющие их повторяют.
23	Русская народная игра: «Купи бычка».	«Купи бычка». На ровной площадке дети чертят круг, встают за его чертой на расстоянии шага друг от друга. Водящий — хозяин — встает в центр круга. На земле перед ним лежит маленький мяч или шар. Водящий прыгает на одной ноге по кругу, свободной прокатывая мячик, приговаривает, обращаясь к детям: «Купи бычка!» или «Купи корову!» Он старается мячом осалить кого-то из играющих. Тот, кого осалили, берет мяч, встает в центр круга на место водящего. Если мяч выкатывается за круг, никого не задев, водящий приносит его, встает в круг и продолжает водить.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.	Зимой можно играть" на хорошо утоптанной снежной площадке, прокатывая шар, льдинку, шар, шайбу или какой-либо другой предмет. Интересно проходит игра, когда удары мячом водящий проводит внезапно. Он прыгает по кругу быстро, то замедля прыжки, внезапно останавливаясь, делает обманные движения, словно бьет по мячу. Такое поведение водящего заставляет играющих подпрыгивать,

				отступать назад или делать шаг в сторону.
24	Русская народная игра: «Попрыгунчики».	« <b>Попрыгунчики</b> ». Один из играющих встает в середину круга -он «пятнашка». По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится «пятнашкой».	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.	На земле чертят круг. Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.
25	Русская народная игра: «Переселение лягушек».	« <b>Переселение лягушек</b> ». Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения. Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква - ква - ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком,	

			ПОДСКОКИ.	
<b>4. Подвижные игры народов России. Русские народные игры малой подвижности – 8ч</b>				
26	<p>Русская народная игра «Краски».</p> <p>Башкирская народная игра «Стрелок».</p>	<p>1.Творческий конкурс.«Краски». Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки — краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.</p> <p>Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель».— «Зачем пришел?» — «За краской».— «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.</p> <p>2. «Стрелок». Один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом, тот, в кого попал, становится стрелком.</p>	<p>1. Закрепление знания цветовой палитры.</p> <p>2. Совершенствование навыков метания мяча в цель.</p>	<p>1.Игра проводится с детьми, как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят</p>

				по очереди.  2. Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м.
27	<p>Русская народная игра «Колечко».</p> <p>Бурятская народная игра «Волк и ягнята».</p>	<p>1. <b>«Колечко».</b> Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте: Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.</p> <p>2. <b>«Волк и семеро козлят».</b> Один игрок - волк, другой - овца, остальные - ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.</p>	<p>Совершенствование логического мышления, внимания.</p> <p>Закрепление понятий «право», «лево» умения выполнять команды использованием этих понятий.</p>	<p>1. На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.</p>
28	<p>Русская народная игра «Летит – не летит».</p> <p>Дагестанская народная игра «Слепой медведь».</p>	<p>1. <b>«Летит — не летит».</b> Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант. Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании</p>	<p>Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования.</p>	<p>Выбегать за линию площадки игрокам не разрешается.</p>



		<p>летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.</p> <p>2. <b>«Слепой медведь».</b> Игроки выбирают водящего-медведя, которому завязывают глаза. Они водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает звук. Медведь идет на звук, стараясь запятнать кого-нибудь из играющих. Тот, кого медведь запятнает, становится водящим.</p>		
29	<p>Русская народная игра «Телефон».</p> <p>Кабардино-Балкарская народная игра «Журавли-журавли».</p>	<p>1. <b>«Телефон».</b> Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот свою очередь передает это слово следующему игроку и - так до последнего играющего.</p> <p>После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может исполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.</p> <p>2. <b>«Журавли-журавли».</b> В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли. Сделайтесь веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожак, который все учащает свои шаги по темпу песни и т. д.</p>	<p>Совершенствованные логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова.</p>	
30	<p>Русская народная игра «Мережка».</p> <p>Калмыцкая народная игра «Прятки».</p>	<p>1. <b>«Мережка».</b> Выбирают двух рыбаков, остальные играющие садятся в кружок, сложив кисти рук вместе. Они изображают берег реки, а сложенные на коленях руки — мережи. Один из рыбаков ходит вдоль берега, в руках у него маленькая рыбка. Он опускает свои руки с рыбкой в мережи и незаметно кладет ее кому-то из играющих. Второй рыбак должен угадать, у кого рыбка. Если он не угадал сразу, то ему разрешается назвать имена еще 2—3 детей. Первый рыбак садится на место, второй опускает рыбку в мережу, а тот, у кого</p>	<p>Совершенствованные логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова.</p>	<p>Играющие оговаривают, где можно прятаться. Можно оговорить время, в течение которого можно найти всех игроков (например досчитав до 10).</p>

		<p>нашли рыбку, идет угадывать.</p> <p>2. <b>«Прятки».</b> Образуется две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами.</p>		
31	<p>Русская народная игра «Пора, бабушка в пир!»</p> <p>Игры народов Коми «Ловля оленей».</p>	<p>1. <b>«Пора, бабушка, в пир!».</b> Все встают в круг, жмурка с завязанными глазами в середине круга. Играющие идут по кругу и говорят слова: «Бабушка, бабушка, пора в пир!» Бабушка-жмурка отвечает: «Не в чем!» — «В рогоже!».— «Негоже» — «В реагирования, лукошке!» — «Покато». — «Накрылышках полетай!»</p> <p>При последних словах все останавливаются, а жмурка машет руками и идет в сторону играющих. Останавливается перед одним игроком и старается узнать его: руками проводит по платью, волосам (не разрешается трогать лицо). Если узнает, то играющий становится жмуркой и игра начинается сначала.</p> <p>2. <b>«Ловля оленей».</b> Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники-олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, попал мяч, считается пойманным. После четырех, пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.</p>	<p>Совершенствованное логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.</p>	<p>Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, не после отскока.</p>
32	<p>Русская народная игра «Кривой петух».</p> <p>Татарская народная игра «Продаем горшки»</p>	<p>1. <b>«Кривой петух».</b> Одному из играющих завязывают глаза и сажают его на скамейку. Дети подходят к нему, говорят: «Прощай, кривой петух!»— и расходятся по площадке. Водящий — кривой петух встает со своего места и идет искать игроков: он широко расставляет руки, прислушивается к каждому шороху. Найденного игрока он старается рассмешить, чтобы его узнать. Если ребенок будет признан, он становится водящим.</p> <p>2. <b>«Продаем горшки».</b> Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит</p>	<p>Совершенствованное логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.</p>	<p>Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бегать</p>

		<p>игрок-хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.</p> <p>Водящий подходит к одному из хозяев и начинает разговор:</p> <p>-Эй, дружок, продай горшок!</p> <p>-Покупай.</p> <p>Сколько дать тебе рублей?</p> <p>-Три отдай.</p> <p>Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.</p>		вправо.
33	<p>Русская народная игра «Жмурки на местах».</p> <p>Якутская народная игра «Один лишний».</p>	<p>1.«Жмурки на местах». Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он поворачивается несколько раз вокруг себя. Играющие его спрашивают: «Где стоим?» — «На мосту». — «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас!» После слов участники расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут приседать, вставать на колени или четвереньки. Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.</p> <p>2. «Один лишний». Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся вторыми. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Может играть любое количество детей.</p>	<p>Совершенствован логического мышления, быстроты реагирования, четкости слов, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.</p>	<p>Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.</p>

## **7. Содержание программы.**

### **1. Игры с бегом. (9 часов)**

Игра - путешествие «Веселые подвижные игры - это наше детство». Правила техники безопасности. Русские народные игры: «Дорожки», «Змейка», «Челночок», «Пустое место», «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с домом», «Пре-рванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Берегись!», «Филин и пташки», «Лошадки», «Палочка–выручалочка».

### **2. Игры с мячом. (8 часов)**

Познавательная экскурсия в школьную библиотеку (беседа). Русские народные игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Мячик кверху», «Охотник», «Сойки», «Выбей мяч из круга», «Мяч в лунке», «Самые ловкие».

### **3. Игры с прыжками (8 часов)**

Русские народные игры: «Воробушки и кот», «Мешочек», «Петушиный бой», «Салка на одной ноге», «Здравствуй, сосед», «Купи бычка», «Попрыгунчики», «Переселение лягушек».

### **4. Подвижные игры народов России. Русские народные игры малой подвижности (8 часов)**

Русские народные игры: «Краски», «Колечко», «Летит – не летит», «Телефон», «Мережка», «Пора, бабушка в пир!», «Кривой петух», «Жмурки на местах». Башкирская народная игра «Стрелок». Бурятская народная игра «Волк и ягнята». Дагестанская народная игра «Слепой медведь». Кабардино-Балкарская народная игра «Журавли-журавли». Калмыцкая народная игра «Прятки». Игры народов Коми «Ловля оленей». Татарская народная игра «Продаем горшки» Якутская народная игра «Один лишний».

## **8. Методическое обеспечение .**

1.В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы.М.Просвещение1980г

2.Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт.1985г.

3.В.Г.Яковлев.В.П.Ратников.Подвижные игры.М.Просвещение.1977г

## 9. Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь, спортивный зал, библиотека.

### **Список литературы для учителя.**

1. «Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе». 1-4 классы. Авт. В.И. Ковалько. М.: «ВАКО», 2004г.
2. «В часы досуга» Т.Ф.Савина, Г.А.Степанова, «Вологда» 1992г.
3. «Русские народные подвижные игры» М.Ф. Литвинова, М. «Просвещение» 1986г.