

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н.К. Крупской

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
1 - 4 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета «Подвижные игры»

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

–с уважением относиться к традициям своей семьи, с любовью к тому месту, где родился (своей малой родине);

–отзываться положительно о своей Родине, людях, её населяющих;

–осознавать свою принадлежность к определённому народу (этносу); с уважением относиться к людям другой национальности;

–проявлять интерес к чтению произведений устного народного творчества своего народа и народов других стран.

–на основе художественных произведений определять основные ценности взаимоотношений в семье (любовь и уважение, сочувствие, взаимопомощь, взаимовыручка);

–с гордостью относиться к произведениям русских писателей-классиков, известных во всем мире.

–понимать, что отношение к Родине начинается с отношений к семье, находить подтверждение этому в читаемых текстах, в том числе пословицах и поговорках;

–с гордостью и уважением относиться к творчеству писателей и поэтов, рассказывающих в своих произведениях о Родине, составлять рассказы о них, передавать в этих рассказах восхищение и уважение к ним;

–самостоятельно находить произведения о своей Родине, с интересом читать; создавать собственные высказывания и произведения о Родине.

–понимать, что отношение к Родине начинается с отношений к семье, находить подтверждение этому в читаемых текстах, в том числе пословицах и поговорках;

–с гордостью и уважением относиться к творчеству писателей и поэтов, рассказывающих в своих произведениях о Родине, составлять рассказы о них, передавать в этих рассказах восхищение и уважение к ним;

–самостоятельно находить произведения о своей Родине, с интересом читать; создавать собственные высказывания и произведения о Родине.

–понимать, что отношение к Родине начинается с отношений к семье, находить подтверждение этому в читаемых текстах, в том числе пословицах и поговорках;

–с гордостью и уважением относиться к творчеству писателей и поэтов, рассказывающих в своих произведениях о Родине, составлять рассказы о них, передавать в этих рассказах восхищение и уважение к ним;

–самостоятельно находить произведения о своей Родине, с интересом читать; создавать собственные высказывания и произведения о Родине.

Учащиеся получают возможность научиться:

–понимать, что отношение к Родине начинается с отношений к семье и к малой родине, находить примеры самоотверженной любви к малой родине среди героев прочитанных произведений;

–сбирать материал для проведения заочных экскурсий по любимым местам своей Родины, местам, воспетым в произведениях писателей и поэтов, доносить эту информацию до слушателей, используя художественные формы изложения (литературный журнал, уроки-концерты, уроки-праздники, уроки-конкурсы и пр.);

–составлять сборники стихов и рассказов о Родине, включать в них и произведения собственного сочинения;

–принимать участие в проекте на тему «Моя Родина в произведениях великих художников, поэтов и музыкантов».

–на основе художественных произведений определять основные ценности взаимоотношений в семье (любовь и уважение, сочувствие, взаимопомощь, взаимовыручка);

–с гордостью относиться к произведениям русских писателей-классиков, известных во всем мире;

–осознавать свою принадлежность к определённому народу (этносу); с пониманием относиться к людям другой национальности; с интересом читать произведения других народов.

–понимать, что отношение к Родине начинается с отношений к семье и к малой родине, находить примеры самоотверженной любви к малой родине среди героев прочитанных произведений;

–сбирать материал для проведения заочных экскурсий по любимым местам своей Родины, местам, воспетым в произведениях писателей и поэтов, доносить эту информацию до слушателей, используя художественные формы изложения (литературный журнал, уроки-концерты, уроки-праздники, уроки-конкурсы и пр.);

–составлять сборники стихов и рассказов о Родине, включать в них и произведения собственного сочинения;

–принимать участие в проекте на тему «Моя Родина в произведениях великих художников, поэтов и музыкантов».

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

–читать задачи, представленные на шмуцтитулах, объяснять их в соответствии с изучаемым материалом урока с помощью учителя;

–принимать учебную задачу урока, воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя и под руководством учителя;

–понимать, с какой целью необходимо читать данный текст (вызвал интерес, для того чтобы ответить на вопрос учителя или учебника);

–планировать свои действия на отдельных этапах урока с помощью учителя, восстанавливать содержание произведения по серии сюжетных картин (картинному плану);

–контролировать выполненные задания с опорой на эталон (образец) или по алгоритму, данному учителем;

–оценивать результаты собственных учебных действий и учебных действий одноклассников (по алгоритму, заданному учителем или учебником);

–выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме под руководством учителя;

–фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью смайликов, разноцветных фишек и пр.), позитивно относиться к своим успехам, стремиться к улучшению результата;

–анализировать причины успеха/неуспеха с помощью разноцветных фишек, лесенок, оценочных шкал, формулировать их в устной форме по просьбе учителя;

–осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу», «Мне нужно ещё немного потрудиться», «Я ещё только учусь», «Каждый имеет право на ошибку» и др. сопоставлять цели, заявленные на шмуцтитule с содержанием материала урока в процессе его изучения;

–формулировать вместе с учителем учебную задачу урока в соответствии с целями темы; понимать учебную задачу урока;

–читать в соответствии с целью чтения (выразительно, целыми словами, без искажений и пр.);

–коллективно составлять план урока, продумывать возможные этапы изучения темы;

–коллективно составлять план для пересказа литературного произведения;

–контролировать выполнение действий в соответствии с планом;

–оценивать результаты своих действий по шкале и критериям, предложенным учителем;

- оценивать результаты работы сверстников по совместно выработанным критериям;
- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини-группе или паре;
- фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью шкал, лесенок, разноцветных фишек и пр.), аргументировать позитивное отношение к своим успехам, проявлять стремление к улучшению результата в ходе выполнения учебных задач;
- анализировать причины успеха/неуспеха с помощью лесенок и оценочных шкал, формулировать их в устной форме по собственному желанию;
- осознавать смысл и назначение позитивных установок на успешную работу, пользоваться ими в случае неудачи на уроке, проговаривая во внутренней речи.
- формулировать учебную задачу урока в мини-группе (паре), принимать её, сохранять на протяжении всего урока, периодически сверяя свои учебные действия с заданной задачей;
- читать в соответствии с целью чтения (бегло, выразительно, по ролям, выразительно наизусть и пр.);
- составлять план работы по решению учебной задачи урока в мини-группе или паре, предлагать совместно с группой (парой) план изучения темы урока;
- выбирать вместе с группой (в паре) форму оценивания результатов, вырабатывать совместно с группой (в паре) критерии оценивания результатов;
- оценивать свои достижения и результаты сверстников в группе (паре) по выработанным критериям и выбранным формам оценивания (с помощью шкал, лесенок, баллов и пр.);
- определять границы коллективного знания и незнания по теме самостоятельно (Что мы уже знаем по данной теме? Что мы уже умеем?), связывать с целевой установкой урока;
- фиксировать по ходу урока и в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью шкал, значков «+» и «-», «?»);
- анализировать причины успеха/неуспеха с помощью оценочных шкал и знаковой системы («+» и «-», «?»);
- фиксировать причины неудач в устной форме в группе или паре;
- предлагать варианты устранения причин неудач на уроке;
- осознавать смысл и назначение позитивных установок на успешную работу, пользоваться ими в случае неудачи на уроке, проговаривая во внешней речи.

Учащиеся получают возможность научиться:

- сопоставлять цели, заявленные на шмуцтитуле, с содержанием материала урока в процессе его изучения;
- формулировать вместе с учителем учебную задачу урока в соответствии с целями темы; принимать учебную задачу урока;
- читать в соответствии с целью чтения (выразительно, целыми словами, без искажений и пр.);
- коллективно составлять план урока, продумывать возможные этапы изучения темы;
- коллективно составлять план для пересказа литературного произведения;
- контролировать выполнение действий в соответствии с планом;
- оценивать результаты своих действий по шкале и критериям, предложенным учителем;
- оценивать результаты работы сверстников по совместно выработанным критериям;
- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини-группе или паре;
- фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью шкал, лесенок, разноцветных фишек и пр.), аргументировать своё позитивное отношение к своим успехам, проявлять стремление к улучшению результата в ходе выполнения учебных задач;

- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини-группе или паре;
- анализировать причины успеха/неуспеха с помощью лесенок и оценочных шкал, формулировать их в устной форме по собственному желанию;
- осознавать смысл и назначение позитивных установок на успешную работу, пользоваться ими в случае неудачи на уроке, проговаривая во внутренней речи.
- формулировать учебную задачу урока в мини-группе (паре), принимать её, сохранять на протяжении всего урока, периодически сверяя свои учебные действия с заданной задачей;
- читать в соответствии с целью чтения (бегло, выразительно, по ролям, выразительно наизусть и пр.);
- составлять план работы по решению учебной задачи урока в мини-группе или паре, предлагать совместно с группой (парой) план изучения темы урока;
- выбирать вместе с группой (в паре) форму оценивания результатов, вырабатывать совместно с группой (в паре) критерии оценивания результатов;
- оценивать свои достижения и результаты сверстников в группе (паре) по выработанным критериям и выбранным формам оценивания (с помощью шкал, лесенок, баллов и пр.);
- определять границы коллективного знания и незнания по теме самостоятельно (Что мы уже знаем по данной теме? Что мы уже умеем?), связывать с целевой установкой урока;
- фиксировать по ходу урока и в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью шкал, значков «+» и «-», «?»);
- анализировать причины успеха/неуспеха с помощью оценочных шкал и знаковой системы («+» и «-», «?»);
- фиксировать причины неудач в устной форме в группе или паре;
- предлагать варианты устранения причин неудач на уроке;
- осознавать смысл и назначение позитивных установок на успешную работу, пользоваться ими в случае неудачи на уроке, проговаривая во внешней речи.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.);
- осмысленно читать слова и предложения; понимать смысл прочитанного;
- сравнивать художественные и научно-познавательные тексты; находить сходства и различия;
- сопоставлять эпизод литературного произведения с иллюстрацией, с пословицей (поговоркой);
- определять характер литературного героя, называя его качества; соотносить его поступок с качеством характера;
- отвечать на вопрос учителя или учебника по теме урока из 2—4 предложений;
- отличать произведения устного народного творчества от других произведений;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении загадок, песенок, потешек, сказок, в процессе чтения по ролям и инсценировании, при выполнении проектных заданий;
- понимать смысл читаемого, интерпретировать произведение на основе чтения по ролям.
- формулировать учебную задачу урока коллективно, в мини-группе или паре;
- формулировать свои задачи урока в соответствии с темой урока и индивидуальными учебными потребностями и интересами;
- читать в соответствии с целью чтения (в темпе разговорной речи, без искажений, выразительно, выборочно и пр.);

–осмысливать коллективно составленный план работы на уроке и план, выработанный группой сверстников (парой), предлагать свой индивидуальный план работы (возможно, альтернативный) или некоторые пункты плана, приводить аргументы в пользу своего плана работы;

–принимать замечания, конструктивно обсуждать недостатки предложенного плана;

–выбирать наиболее эффективный вариант плана для достижения результатов изучения темы урока. Если план одобрен, следовать его пунктам, проверять и контролировать их выполнение;

–оценивать свою работу в соответствии с заранее выработанными критериями и выбранными формами оценивания;

–определять границы собственного знания и незнания по теме самостоятельно (Что я уже знаю по данной теме? Что я уже умею?), связывать с индивидуальной учебной задачей;

–фиксировать по ходу урока и в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью шкал, значков «+» и «-», «?», накопительной системы баллов);

–анализировать причины успеха/неуспеха с помощью оценочных шкал и знаковой системы («+» и «-», «?», накопительной системы баллов);

–фиксировать индивидуальные причины неудач в письменной форме в рабочей тетради или в пособии «Портфель достижений»;

–записывать варианты устранения причин неудач, намечать краткий план действий по их устранению;

–предлагать свои варианты позитивных установок или способов успешного достижения цели из собственного опыта, делиться со сверстниками.

Познавательные УУД

–определять информацию на основе различных художественных объектов, например, литературного произведения, иллюстрации, репродукции картины, музыкального текста, таблицы, схемы и т. д.;

–анализировать литературный текст с опорой на систему вопросов учителя (учебника), выявлять основную мысль произведения;

–сравнивать мотивы поступков героев из одного литературного произведения, выявлять особенности их поведения в зависимости от мотива;

–находить в литературных текстах сравнения и эпитеты, использовать их в своих творческих работах;

–самостоятельно определять с помощью пословиц (поговорок) смысл читаемого произведения;

–понимать смысл русских народных и литературных сказок, рассказов и стихов великих классиков литературы (Пушкина, Лермонтова, Чехова, Толстого, Крылова и др.); понимать значение этих произведения для русской и мировой литературы;

–проявлять индивидуальные творческие способности при составлении рассказов, небольших стихотворений, басен, в процессе чтения по ролям, при инсценировании и выполнении проектных заданий;

–предлагать вариант решения нравственной проблемы, исходя из своих нравственных установок и ценностей;

–определять основную идею произведения (эпического и лирического), объяснять смысл образных слов и выражений, выявлять отношение автора к описываемым событиям и героям произведения;

–создавать высказывание (или доказательство своей точки зрения) по теме урока из 7 – 8 предложений;

–сравнивать сказку бытовую и волшебную, сказку бытовую и басню, басню и рассказ; находить сходства и различия;

–соотнести литературное произведение или эпизод из него с фрагментом

музыкального произведения, репродукцией картины художника; самостоятельно подбирать к тексту произведения репродукции картин художника или фрагменты музыкальных произведений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- пользоваться в практической деятельности условными знаками и символами, используемыми в учебнике для передачи информации;
- отвечать на вопросы учителя и учебника, придумывать свои собственные вопросы;
- понимать переносное значение образного слова, фразы или предложения, объяснять их самостоятельно, с помощью родителей, справочных материалов;
- понимать переносное значение образного слова, фразы или предложения, объяснять их самостоятельно, с помощью родителей, справочных материалов;
- сопоставлять литературное произведение или эпизод из него с фрагментом музыкального произведения, репродукцией картины художника, с пословицей и поговоркой соответствующего смысла;
- находить необходимую информацию в тексте литературного произведения, фиксировать полученную информацию с помощью рисунков, схем, таблиц;
- анализировать литературный текст с опорой на систему вопросов учителя (учебника), выявлять основную мысль произведения, обсуждать её в парной и групповой работе;
- находить в литературных текстах сравнения и эпитеты, олицетворения, использовать их в своих творческих работах;
- сравнивать летопись и былину, сказку волшебную и былину, житие и рассказ, волшебную сказку и фантастическое произведение; находить в них сходства и различия;
- сравнивать литературное произведение со сценарием театральной постановки, кинофильмом, диафильмом или мультфильмом;
- находить пословицы и поговорки с целью озаглавливания темы раздела, темы урока или давать название выставке книг;
- сравнивать мотивы героев поступков из разных литературных произведений, выявлять особенности их поведения в зависимости от мотива;
- создавать высказывание (или доказательство своей точки зрения) по теме урока из 9—10 предложений;
- понимать смысл и значение создания летописей, былин, житийных рассказов, рассказов и стихотворений великих классиков литературы (Пушкина, Лермонтова, Чехова, Толстого, Горького и др.) для русской и мировой литературы;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении эпизодов, небольших стихотворений, в процессе чтения по ролям и инсценировании, при выполнении проектных заданий;
- предлагать вариант решения нравственной проблемы исходя из своих нравственных установок и ценностей и учитывая условия, в которых действовал герой произведения, его мотивы и замысел автора;
- определять основную идею произведений разнообразных жанров (летописи, былины, жития, сказки, рассказа, фантастического рассказа, лирического стихотворения), осознавать смысл изобразительно-выразительных средств языка произведения, выявлять отношение автора к описываемым событиям и героям произведения.
- создавать небольшое высказывание (или доказательство своей точки зрения) по теме урока из 5—6 предложений;
- понимать смысл русских народных и литературных сказок, басен И. А. Крылова;
- проявлять индивидуальные творческие способности при составлении докучных сказок, составлении рифмовок, небольших стихотворений, в процессе чтения по ролям, при инсценировании и выполнении проектных заданий;
- соотносить пословицы и поговорки с содержанием литературного произведения;
- определять мотив поведения героя с помощью вопросов учителя или учебника

(рабочей тетради);

– понимать читаемое, интерпретировать смысл читаемого, фиксировать прочитанную информацию в виде таблиц или схем (при сравнении текстов, осмыслении структуры текста и пр.).

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы учителя по теме урока;
- создавать связное высказывание из 3—4 простых предложений с помощью учителя;
- слышать и слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- под руководством учителя объединяться в группу сверстников для выполнения задания, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;
- оценивать поступок героя, используя доступные оценочные средства (плохо/хорошо, уместно/неуместно, нравственно/безнравственно и др.), высказывая свою точку зрения;
- понимать общую цель деятельности, принимать её, обсуждать коллективно под руководством учителя;
- соотносить в паре или в группе выполнение работы по алгоритму, данному в учебнике или записанному учителем на доске;
- оценивать по предложенной учителем шкале качество чтения по ролям, пересказ текста, выполнение проекта;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др., находить примеры использования вежливых слов и выражений в текстах изучаемых произведений;
- находить нужную информацию с помощью взрослых, в учебных книгах, словарях;
- готовить небольшую презентацию (3—4 слайда) с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и пр.) по теме проекта, озвучивать её с опорой на слайды.
- вступать в общение в паре или группе, задавать вопросы на уточнение;
- создавать связное высказывание из 5—6 простых предложений по предложенной теме;
- оформлять 1—2 слайда к проекту, письменно фиксируя основные положения устного высказывания;
- прислушиваться к партнёру по общению (деятельности), фиксировать его основные мысли и идеи, аргументы, запоминать их, приводить свои;
- не конфликтовать, использовать вежливые слова;
- в случае спорной ситуации проявлять терпение, идти на компромиссы, предлагать варианты и способы разрешения конфликтов;
- употреблять вежливые формы обращения к участникам диалога; находить примеры использования вежливых слов и выражений в текстах изучаемых произведений, описывающих конфликтную ситуацию;
- оценивать поступок героя, учитывая его мотив, используя речевые оценочные средства (вежливо/невежливо, достойно/недостойно, искренне/лживо, нравственно/безнравственно и др.), высказывая свою точку зрения;
- принимать и сохранять цель деятельности коллектива или малой группы (пары), участвовать в распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- определять совместно критерии оценивания выполнения того или иного задания (упражнения); оценивать достижения сверстников по выработанным критериям;
- оценивать по предложенным учителем критериям поступки литературных героев, проводить аналогии со своим поведением в различных ситуациях;

- находить нужную информацию через беседу со взрослыми, через учебные книги, словари, справочники, энциклопедии для детей, через Интернет;
- готовить небольшую презентацию (5—6 слайдов) с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и пр.) по теме проекта, озвучивать её с опорой на слайды.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- вступать в общение в паре или группе, задавать вопросы на уточнение;
- создавать связное высказывание из 5—6 простых предложений по предложенной теме;
- оформлять 1—2 слайда к проекту, письменно фиксируя основные положения устного высказывания;
- прислушиваться к партнёру по общению (деятельности), фиксировать его основные мысли и идеи, аргументы, запоминать их, приводить свои;
- не конфликтовать, использовать вежливые слова;
- выражать готовность идти на компромиссы, предлагать варианты и способы разрешения конфликтов;
- употреблять вежливые формы обращения к участникам диалога; находить примеры использования вежливых слов и выражений в текстах изучаемых произведений, описывающих конфликтную ситуацию;
- оценивать поступок героя, учитывая его мотив, используя речевые оценочные средства (вежливо/невежливо, достойно/недостойно, искренне/лживо, нравственно/безнравственно и др.), высказывая свою точку зрения;
- принимать и сохранять цель деятельности коллектива или малой группы (пары), участвовать в распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- определять совместно критерии оценивания выполнения того или иного задания (упражнения); оценивать достижения сверстников по выработанным критериям;
- оценивать по предложенным учителем критериям поступки литературных героев, проводить аналогии со своим поведением в различных ситуациях;
- находить нужную информацию через беседу со взрослыми, через учебные книги, словари, справочники, энциклопедии для детей, через Интернет;
- готовить небольшую презентацию (5—6 слайдов) с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и пр.) по теме проекта, озвучивать её с опорой на слайды.
- высказывать свою точку зрения (7—8 предложений) на прочитанное или прослушанное произведение, проявлять активность и стремление высказываться, задавать вопросы;
- понимать цель своего высказывания;
- пользоваться элементарными приёмами убеждения, мимикой и жестикულიацией;
- участвовать в диалоге в паре или группе, задавать вопросы на осмысление нравственной проблемы;
- создавать 3—4 слайда к проекту, письменно фиксируя основные положения устного высказывания;
- проявлять терпимость к другому мнению, не допускать агрессивного поведения, предлагать компромиссы, способы примирения в случае несогласия с точкой зрения другого;
- объяснять сверстникам способы бесконфликтной деятельности;
- отбирать аргументы и факты для доказательства своей точки зрения;
- опираться на собственный нравственный опыт в ходе доказательства и оценивании событий;
- формулировать цель работы группы, принимать и сохранять её на протяжении всей работы в группе, соотносить с планом работы, выбирать для себя подходящие роли и функции;
- определять в группе или паре критерии оценивания выполнения того или иного задания (упражнения); оценивать достижения участников групповой или парной работы по

выработанным критериям;

–определять критерии оценивания поведения людей в различных жизненных ситуациях на основе нравственных норм;

–руководствоваться выработанными критериями при оценке поступков литературных героев и своего собственного поведения;

–объяснять причины конфликта, возникшего в группе, находить пути выхода из создавшейся ситуации; приводить примеры похожих ситуаций из литературных произведений;

–находить нужную информацию через беседу со взрослыми, через учебные книги, словари, справочники, энциклопедии для детей, через Интернет, периодику (детские журналы и газеты);

–готовить небольшую презентацию (6—7 слайдов), обращаясь за помощью к взрослым только в случае затруднений. Использовать в презентации не только текст, но и изображения (картины художников, иллюстрации, графические схемы, модели и пр.);

–озвучивать презентацию с опорой на слайды, выстраивать монолог по продуманному плану.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх частей:

Раздел 1 «Современные подвижные игры»:

ознакомление с играми, требующими командного состава.

(33 ч.)

1 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- *Тема 6* Современные подвижные игры (24ч)

Раздел 2 «Старинные народные игры»:

ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. **(34 ч.)**

2 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (2ч)
- *Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

Раздел 3 «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

3 класс

- *Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)
- *Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- *Тема 3* Личная гигиена (1ч)
- *Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)
- *Тема 5* Нарушение осанки (1ч)
- *Тема 6* Русские народные игры и забавы (27ч)

Раздел 4 «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

(34 ч.)

4 класс

- **Тема 1** Здоровый образ жизни (1ч)
- **Тема 2** Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- **Тема 3** Личная гигиена (1ч)
- **Тема 4** Профилактика травматизма (2ч)
- **Тема 5** Нарушение осанки (1ч)
- **Тема 6** Русские игровые традиции (28ч)

1 класс

«Современные подвижные игры»

Тема 1 Здоровый образ жизни

Беседа о здоровом образе жизни.

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Современные подвижные игры:

Тема 6 «Мяч по кругу»

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Тема 7 «Поймай рыбку»

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбу" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Тема 8 «Цепи кованы»

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Тема 9 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ.

Тема 10 «Змейка на асфальте»

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

Тема 11 «Бег с шариком»

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложку. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

Тема 12 «Нас не слышно и не видно»

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему.

Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

Тема 13 «Третий лишний»

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

Тема 14 «Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота
Пропускают не всегда!
Первый раз прощается,
Второй запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

Тема 15 «Чужая палочка»

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

Тема 16 «Белки, шишки и орехи»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

Тема 17 Профилактика травматизма

Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.

Тема 18 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Тема 19 «След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

Тема 20 Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

Тема 21 «Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

Тема 22 «С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

Тема 23 «Без пары»

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т.д.

Тема 24 «Веровочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

Тема 25 «Плетень»

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

Тема 26 Профилактика травматизма

Правила поведения в команде. Правила ТБ,

Тема 27 «Кто больше»

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

Тема 28 «Успевай, не зевай»

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

Тема 29 «День и ночь»

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

Тема 30 «Наперегонки парами»

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда

последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

Тема 31 «Ловушки-перебежки»

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

Тема 32 «Вызов номеров»

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

Тема 33 игра Хвостики

Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает запояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Побеждает команда, чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

2 класс

«Старинные подвижные игры»

Тема 1 Здоровый образ жизни

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Старинные подвижные игры:

Тема 6 «Двенадцать палочек»

Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребью выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Тема 7 «Катание яиц»

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Тема 8 «Чижик»

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Тема 9 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 10 «Пустое место»

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

- водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;
- во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;
- если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

Тема 11 «Городки»

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки» могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему. Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Тема 12 «Пятнашки»

Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:

- новому «пятнашке» нельзя запятнать того, который его только что запятнал;
- если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

Тема 13 «Волки и овцы»

Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

Тема 14 «Намотай ленту»

Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

Тема 15 «Лапта»

Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок

обязан сбежать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбежавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.

Тема 16 «Без соли соль»

Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

Тема 17 «Чет-нечет»

Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

Тема 18 «Серый волк»

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу,	щипу,	щипу	по	ягодку,
По		черную		смородинку:
Батюшке		в		ставчик,
Матушке		в		рукавчик,
Серому		волку		—
Травки		на		лопату.
Дай		бог		умыться,
Дай		бог		убраться,
Дай бог бежать!				

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»

Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

Тема 20 Профилактика травматизма

Правила по ТБ.

Тема 21 Нарушение осанки

Упражнения укрепляющего характера.

Тема 22 «Платок»

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обегать круг 3 раза. Если ведущий успевает обегать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

Тема 23 «Кто боится колдуна?»

На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

Тема 24 «Догонялки на санках»

Это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат — поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую-нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

Тема 25 «Лучники»

Для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

Тема 26 «Волк»

Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

Тема 27 «Камнепад»

Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

Тема 28 «Шаровки»

Две команды: одна в «поле», а вторая бьет по шару шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьет по шару, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

Тема 29 «Горелки»

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.

Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе спойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

Тема 30 «Штандер»

Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

Тема 31 «Рыбки»

Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полтораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

Тема 32 «Бабки»

Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

Тема 33 «Казачи-разбойники»

Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники.

Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.

Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать

своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.

Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру.

Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.

Тема 34 Игра «Тише едешь»

«Вода» и игроки встают по разные стороны от двух линий (они рисуются на расстоянии 5-7 метров друг от друга). Цель участников – как можно скорее достичь водящего и до него дотронуться. Тот, кто сделает это раньше остальных – занимает его место. Во время движения игроков вода периодически произносит: «Тише едешь – дальше будешь. Замри!» На этом слове играющие должны замереть. Теперь задача ведущего – сделать так, чтобы кто-то пошевелился, посмеется, заговорит. Тогда участнику придется вернуться на начало пути – за черту. Разрешается строить игрокам гримасы, рассказывать что-то забавное, внимательно вглядываться в глаза, но не дотрагиваться.

3 класс

« Русские народные игры и забавы»

Тема 1 Здоровый образ жизни

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма

Правила ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Русские народные игры и забавы:

Тема 6 “Щука”

Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они селят следующего, последний осаленный игрок становится водящим. “?” (без названия) Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

Тема 7 “Водяной”

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами : “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

Тема 8 “Третий лишний”

Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

Тема 9 “На золотом крыльце сидели...”

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные,

лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Тема 10 “Кандалы”

(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скваны. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

Тема 11 “Ворота”

Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

Тема 12 “Слон”

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

Тема 13 “Козел”

Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел _король_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

Тема 14 «Лягушки и цапля»

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. *Указания.* Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

Тема 15 «Волк во рву»

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногами.

Тема 16 «Прыгуны»

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Вот так, вот так, и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Тема 17 «Лошади»

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных

направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Тема 18 Профилактика травматизма

Правила ТБ.

Тема 19 «Птички и клетка»

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

Тема 20 «Северный и южный ветер»

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

Тема 21 «Бой петухов»

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Тема 22 «Караси и щука»

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри

круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Тема 23 «Лиса в курятнике»

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

Тема 24 «Река и ров»

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

Тема 25 «Горячая картошка»

Количество игроков: не менее трех

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

Тема 26 «Заяц без логова»

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

Тема 27 «Подвижная цель»

Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

Тема 28 Профилактика травматизма

Правила ТБ.

Тема 29 «Бредень»

Количество игроков: любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Тема 30 «Заколдованный замок»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно подойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

Тема 31 «Али-баба»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 – 7 метров. Игру начинает одна из команд словами:

- Али-баба!

Вторая команда хором отвечает:

- О чем слуга

Вновь говорит первая команда:

- Пятого, десятого, Сашу нам сюда!.

Тема 32 «Два Мороза»

Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

Тема 33 "Жар-птица"

Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Тема 34 "Перетягивание воза"

Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив

вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.

4 класс

« Русские игровые традиции»

Тема 1 Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
Тема 3 Личная гигиена Что такое гигиена. Правила личной гигиены.
Тема 4 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.
Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки
Русские игровые традиции в подвижных играх Тема 6 «Зазывалки» Предыгровые <i>зазывалки</i> , как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. <i>Зазывалки</i> использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре: <i>Чирик-пырик воробушек, По улоньке скачет, Девиц собирает Поиграть-поплясать Себя показать?.</i> Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желавшие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор: <i>Тай-тай, налетай! Никого не принимай!</i> Так как в большинстве игр требуется <i>водящий</i> , нередко <i>зазывалка</i> использовалась заодно и для его определения: <i>Последнему ? водить!</i> В тех случаях, когда <i>зазывалка</i> не определяла <i>водящего</i> или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали <i>жеребий</i> или <i>считалку</i> .
Тема 7 «Жребий» Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две <i>матки</i> (<i>капитана</i>), затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к <i>маткам</i> : <i>Мати, мати, Что вам дати?</i> и спрашивают, кто из них кого выбирает: <i>Какого коня ? сивого Или златогривого?</i> Или:

*За печкой заблудился
Или в стакане утонул? И т.д.*

Тема 8 «Волки во рву»

На земле чертятся коридор, шириной около метра обозначающий *ров*. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во *рву* располагаются водящие, *волки*. Их немного, два или три и они не имеют права покидать *ров*. Остальные играющие – *зайцы*. *Зайцы* стараются перепрыгнуть через *ров* и не оказаться осаленными *волками*. Если до *зайца* дотронулись, он выбывает из игры или сам становится *волком*.

Зайцы *ров* не перебегают, а перепрыгивают. Если нога *зайца* коснулась территории *рва*, это значит, что он *провалился в ров* и в этом случае также выбывает из игры.

Тема 9 «Волки и овцы»

На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые *загонами*.

Играющие назначают одного из участников *пастухом*, другого - *волком*, а остальные остаются в роли *овец*.

Пространство между *загонами*, называется *полем*. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - *логовище волка*. После этого *овцы* размещаются в одном из *загонов*, а сам *пастух* становится в поле вблизи *загона*.

Волк, предлагает *пастуху* погнать стадо *овец* в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое *логовище*. *Пастух* старается оградить *овец*, направляющихся в противоположный *загон*, от *волка*. Пойманные *волком* становятся его помощниками. Помощники не могут *ловить овец*, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в *загон*. После очередной поимки *волк* вновь обращается к *пастуху* со словами: *гони стадо в поле?*, и игра продолжается.

Число помощников *волка* постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за *овцами*.

Волк не должен оставлять *логовища* до тех пор, пока *овцы* не выйдут из своего *загона* и не двинутся по направлению к противоположному. *Волк* может ловить *овец* лишь в *поле*.

Тема 10 «Медведь и вожак»

Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра. Одного из участников назначают *медведем*, другого *вожаком*. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному *вожаком*, игра начинается, и все бросаются на *медведя*, стараясь запятнать его. *Вожак*, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к *медведю*, прежде чем *медведь* получит 5-6 легких ударов.

Если *вожаку* это удастся, запятнанный им игрок становится *медведем*. А в том же случае, если *медведь* получит вышеуказанное количество ударов, и *вожак* не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится *медведем*, а нанесший последний удар – *вожаком*.

Пятнающие *медведя* должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими.

В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: *вожака* и *медведя* – остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока *вожак* не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль *медведя*.

Тема 11 «Водяной»

Водяной (*водящий*) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

Дедушка водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выгляни на минутку,

На одну минуточку.

Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.

Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

Тема 12 «Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя *невод*. Их задача ? поймать как можно больше *плавающих рыб*, т.е. остальных игроков. Задача *рыб* ? не попасться в *невод*. Если *рыбка* оказалась в *неводе*, то она присоединяется к водящим и сама становится частью *невода*.

Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой *проворной рыбкой*.

Рыбки не имеют права рвать *невод*, т.е. расцеплять руки у *водящих*

Тема 13 «Чехарда»

Один из игроков выбирается на роль *козла*. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через *козла*, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место *козла*, а бывший *козел* идет прыгать. Для сложности вместо *одногокозла* можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

Козлу запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

Тема 14 «Птицелов»

Играющие определяют одного игрока, который становится *птицеловом*. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся *птицами*. *Птицы* встают в круг, в центре которого ? *птицелов* с завязанными глазами. *Птицы* ходят вокруг *птицелова* и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,

На зеленом дубочке.

Птички весело поют,

Ай! Птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет,

Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать *птиц*. Тот, кого он нашел, подражает крику *птицы*, которую он выбрал. *Птицелов* угадывает название *птицы* и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится *птицеловом*.

Если *птицелов* ошибается игра продолжается в тех же ролях. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Тема 15 «Жмурки»

С помощью считалки выбирают водящего ? *жмурку*. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- *Кот, кот, на чем стоишь?*

- *На квашне.*

- *Что в квашне?*

- *Квас.*

- *Лови мышей, а не нас!*

После этих слов участники игры разбегаются, а *жмурка* их ловит. Пойманный меняется ролями *сводящим*.
Жмурке запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

Тема 16 Профилактика травматизма
Инструкция по ТБ.

Тема 17 «Дуга»

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

Тема 18 «Кот и мышь»

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

Тема 19 «Ляпка»

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

Тема 20 «Заря»

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

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

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

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Тема 21 «Гуси»

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Вы, серые гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Где, гуси, бывали?
- Га-га-га, га-га-га!
- Кого, гуси, видали?
- Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка,
Унес волк гусенка,
Самого лучшего.
Самого большого
Далее следует переключка хоровода и гусей:

- А, гуси, вы гуси!
- Га-га га, га га га!
- Щиплите-ка волка,
Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные

гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры. Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка

Тема 22 «Удар по веревочке»

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – послать, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

Тема 23 «Зайки»

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

Тема 24 «Прыганье со связанными ногами»

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.

Тема 25 «У медведя во бору»

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

Тема 26 «Гуси»

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

Тема 27 «Бой петухов»

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину

и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

Тема 28 «Переездной конь»

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

Тема 29 «Зелёная репка»

Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:

Зелёная репка, держись крепко,
кто оборвётся, тот не вернётся.

Раз, два, три.

На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.

Тема 30 «Дударь»

Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:

Дударь, Дударь, Дудариче
старый, старый старичище.

Его под колоду, его под сырую,
его под гнилую.

– Дударь, Дударь, что болит?

Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.

Дударь, Дударь, Дудариче
старый, старый старичище. и т.д.

Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

Тема 31 «Капустка»

Все берутся за руки, начинают петь песню:

Ах, капустка, рассадка моя,
только милому досадка одна.

Ах, капустка, легко стелется –
двое ходят – третий сердится.

Ах, капустка, золотой корешок,
а мой милый – золотой женишок!

Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего).

Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

Тема 32 «Солнышко»

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посредине круга, все поют:

Гори, солнце, ярче!

Лето будет жарче,

А зима теплее,

А весна милее!

Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.

Тема 33 «В круги»

Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют:

Отгадай, чей голосок,

Становися во кружок

И скорей кого-нибудь

Своей полочкой коснись.

Отвечай поскорей,

Отгадать поторопись!
Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.

Тема 34 «Медом или сахаром»
Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чей стороне больше меда или сахара.

1. Тематическое планирование

1 класс

«Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	Беседа	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	Игра	1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1
7	«Поймай рыбку»	1		1
8	«Цепи кованы»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Змейка на асфальте»	1		1
11	«Бег с шариком»	1		1
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1
13	«Третий лишний»	1		1
14	«Ворота»	1		1
15	«Чужая палочка»	1		1
16	«Белки, шишки и орехи»	1		1
17	Профилактика травматизма	1	1	

18	Нарушение осанки	1		1
19	«След в след»	1		1
20	Эстафета	1		1
21	«Мишень»	1		1
22	«С кочки на кочку»	1		1
23	«Без пары»	1		1
24	«Веревочка»	1		1
25	«Плетень»	1		1
26	Профилактика травматизма	1	1	
27	«Кто больше»	1		1
28	«Успевай, не зевай»	1		1
29	«День и ночь»	1		1
30	«Наперегонки парами»	1		1
31	«Ловушки-перебежки»	1		1
32	«Вызов номеров»	1		1
33	«Хвостики»	1		1

2 класс

«Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		

5	Нарушение осанки	1		1	
6	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	1		1	
7	«Катание яиц»	1		1	
8	«Чирик»	1		1	
9	Профилактика травматизма	1	1		
10	«Пустое место»	1		1	
11	«Городки»	1		1	
12	«Пятнашки»	1		1	
13	«Волки и овцы»	1		1	
14	«Намотай ленту»	1		1	
15	«Лапта»	1		1	
16	«Без соли соль»	1		1	
17	«Чет-нечет»	1		1	
18	«Серый волк»	1		1	
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1	
20	Профилактика травматизма	1	1		
21	Нарушение осанки	1		1	
22	«Платок»	1		1	
23	«Кто боится колдуна?»	1		1	
24	«Догонялки на санках»	1		1	
25	«Лучники»	1		1	
26	«Волк»	1		1	
27	«Камнепад»	1		1	

28	«Шаровки»	1		1	
29	«Горелки»	1		1	
30	«Штандер»	1		1	
31	«Рыбки»	1		1	
32	«Бабки»	1		1	
33	«Казачи-разбойники»	1		1	
34	«Тише едешь»	1		1	

3 класс
« Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские народные игры и забавы “Щука”	1		1	
7	“Водяной”	1		1	
8	“Третий лишний”	1		1	
9	“На золотом крыльце сидели...”	1		1	
10	“Кандалы”	1		1	
11	“Ворота”	1		1	
12	“Слон”	1		1	
13	“Козел”	1		1	
14	«Лягушки и цапля»	1		1	

15	«Волк во рву»	1		1	
16	«Прыгуны»	1		1	
17	«Лошади»	1		1	
18	Профилактика травматизма	1		1	
19	«Птички и клетка»	1		1	
20	«Северный и южный ветер»	1		1	
21	«Бой петухов»	1		1	
22	«Караси и щука»	1		1	
23	«Лиса в курятнике»	1		1	
24	«Река и ров»	1		1	
25	«Горячая картошка»	1		1	
26	«Заяц без логова»	1		1	
27	«Подвижная цель»	1		1	
28	Профилактика травматизма	1	1		
29	«Бредень»	1		1	
30	«Заколдованный замок»	1		1	
31	«Али-баба»	1		1	
32	«Два Мороза»	1		1	
33	"Жар-птица".	1		1	
34	"Перетягивание вoзa".	1		1	

4 класс

« Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Дата
---	------	------------	--------	----------------------	------

1	Здоровый образ жизни	1	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	
3	Личная гигиена	1	1		
4	Профилактика травматизма	1	1		
5	Нарушение осанки	1		1	
6	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	1		1	
7	«Жребий»	1		1	
8	«Волки во рву»	1		1	
9	«Волки и овцы»	1		1	
10	«Медведь и вожак»	1		1	
11	«Водяной»	1		1	
12	«Невод»	1		1	
13	«Чехарда»	1		1	
14	«Птицелов»	1		1	
15	«Жмурки»	1		1	
16	Профилактика травматизма	1		1	
17	«Дуга»	1		1	
18	«Кот и мышь»	1		1	
19	«Ляпка»	1		1	
20	«Заря»	1		1	
21	«Гуси»	1		1	
22	«Удар по веревочке»	1		1	
23	«Зайки»	1		1	

24	«Прыганье со связанными ногами»	1		1	
25	«У медведя во бору»	1		1	
26	«Гуси»	1		1	
27	«Бой петухов»	1		1	
28	«Переездной конь»	1		1	
29	«Зелёная репка»	1		1	
30	«Дударь»	1		1	
31	«Капустка»	1		1	
32	«Солнышко»	1		1	
33	«В круги»	1		1	
34	«Медом или сахаром»	1		1	