

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»
города Кирова

_____ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ»

Киров
2025

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России»

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры народов России» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, Основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ с УИОП №61» города Кирова, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального, основного и среднего общего образования МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города Кирова. Программа основана на программе М.Ф. Литвинова. Русские народные 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.

С целью преодоления малоподвижного образа жизни, последствия гиподинамии разработана рабочая программа учебного курса практикум по физической культуре «Подвижные игры народов России»

Цель данного внеурочного занятия – развивать физические качества учащихся 1 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Основными задачами для курса являются:

- 1.Формировать у детей интерес к спорту.
- 2.Уметь играть по правилам.
- 3.Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
- 4.Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры народов России» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Межпредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Количество часов по рабочему плану: 34 часов, 1 час в неделю.

Универсальные учебные действия. 1 класс.

№	Тема занятия	Кол – во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Оснащение	По плану	Фактически
1.	Вводное занятие	1	Беседа «Веселые подвижные игры - это наше детство».				

		Правила техники безопасности.				
2.	Русские народные игры: «Дорожки», «Змейка».	1. «Дорожки». Играющие бегут по дорожкам друг за другом. Делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего. 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.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	На земле проводят разные по форме линии – это дорожки. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м.		
3.	Русские народные игры: «Челночок» «Пустое место».	1. «Челночок». 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. 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 добегит до свободного места в круге, тот и занимает его, а	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.		

		опоздавший становится, водящим.	и			
4.	Русские народные игры «Пятнашки и обыкновенные», «Пятнашки с домом».	1. « Пятнашки обыкновенные ». Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой. 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.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	По краям площадки рисуют два круга - это дома		
5.	Русские народные игры: «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	1. « Прерванные пятнашки ». 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. 2. « Круговые пятнашки ». Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, овладение	Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру.		

	».		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.	элементарными технико-тактическими взаимодействиям и			
6.	Русская народная игра: «Берегись!»	1	« Берегись! ». 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.	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».	1	« Филин и пташки ». Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. 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	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь оббегать	Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.).		

			тогда пойманный становится филином.	предмет, знать названия птиц.			
8.	Русская народная игра: «Лошадки».	1	« Лошадки ». 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.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь придумывать различные движения	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!»		
9.	Русская народная игра: «Палочка — выручалочка».	1	« Палочка-выручалочка ». 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	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь использовать	Обязательно нужно ограничить игровую площадку и показать детям несколько мест, где они смогут спрятаться (за кусты, деревья, пеньки, в канавку, в высокую		

		<p>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>	считалку.	<p>траву). 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>		
10	<p>Русская народная игра: «Перебрасывание мяча».</p>	<p>1 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.</p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, уметь использовать считалку, ловить и перебрасывать мяч.</p>	<p>Если в игре принимает участие 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;</p>		

					ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.		
11	Русская народная игра: «Зевака».	1	«Зевака». Играют в эту игру втроем: 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».	1	«Мячик кверху». Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование и ловли мяча с другими действиями.	Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Стихи - считалки, скороговорки.		
13	Русская	1	«Охотник». Одного из детей по жребию	Закрепление и	Эту игру нужно		

	народная игра: «Охотник».	выбирают охотником, все остальные игроки — 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).	совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование и 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».	1 «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,	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, чередование и ловли мяча с другими действиями, попадать мячом в цель, отклоняться,	Стена на расстоянии 4—5 шагов, мяч.		

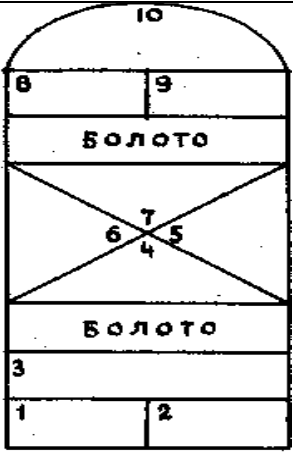
		играющие стараются убежать как можно дальше. Салка берет мяч, кричит: «Стой!» — и вновь пятнает играющих. Игра продолжается, пока не будет осалена половина играющих.	увертываться от мяча, ударять мячом о стену и ловить его.			
15	Русская народная игра: «Выбей мяч из круга».	1 « Выбей мяч из круга ». Дети встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя 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 и останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок).	В игре принимают участие не более 10 человек. Детям нужно напомнить, 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».	1 « Мяч в лунке ». 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	Закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: отбивать и останавливать мяч ногой (внутренней	Для игры в лунки выбирают ровное, хорошо утрамбованное место. Вдоль лунок с обеих сторон нужно положить палки, чтобы мяч не укатился в сторону и быстрее		

			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.	стороной стопы или подошвой, приподняв носок), попадать в лунку.	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».	1	«Самые ловкие». 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.		
18	Русская народная игра: «Воробушки икот».	1	«Воробушки и кот». Все играющие 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). Кот бежит по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зерна высыпает, затем вновь начинает	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте.	Очерчивается круг внутри, которого рассыпаны фишки.		

			их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.				
19	Русская народная игра: «Мешочек».	1	« Мешочек ». 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 не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие.	Очерченный круг, шнур с грузом на конце (мешочек с песком).		
20	Русская народная игра: «Петушиный бой».	1	« Петушиный бой ». 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 совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении.			
21	Русская народная игра: «Салка на	1	« Салка на одной ноге ». Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз,	Закрепление и совершенствование навыков выполнять			

	одной ногой».		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 повторяется.	прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в нужном направлении удерживать равновесие.			
22	Русская народная игра: «Здравствуй, сосед».	1	«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	По ходу игры ведущий выполняет разнообразные упражнения, а играющие их повторяют.		

				ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.			
23	Русская народная игра: «Купи бычка».	1	<p>«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.</p> <p>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.</p>	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 льдинку, шар, шайбу или какой-либо другой предмет. Интересно проходит игра, когда удары мячом водящий проводит внезапно. Он прыгает по кругу то быстро, то замедляя 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: «Попрыгу	1	<p>«Попрыгунчики». Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое</p>	Закрепление и совершенствование навыков выполнять	На земле чертят круг. Величина круга зависит от числа играющих. Перед		

	нчики».	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.	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.	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».	1 «Переселение лягушек». 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	Закрепление и совершенствование навыков выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, перепрыгивать через препятствие, выполнять прыжки в	 <p>31</p>		

		<p>движения. Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква - ква - ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.</p>	<p>нужном направлении удерживать равновесие, прыжки на левой ноге, на двух ногах, на правой ноге, на двух ногах боком, подскоки.</p>			
26	<p>Русская народная игра «Краски».</p> <p>Башкирская народная игра «Стрелок»¹.</p>	<p>1. «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. 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>1. Закрепление знания цветовой палитры.</p> <p>2. Совершенствование навыков метания мяча в</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 по очереди.</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.	цель.	2. Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м.		
27	Русская народная игра «Колечко». Бурятская народная игра «Волк и ягнята».	1. «Колечко». 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. 2. «Волк и семеро козлят». Один игрок-волк, другой - овца, остальные-ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами.	Совершенствование логического мышления, внимания. Закрепление понятий «право», «лево» умения выполнять команды с использованием этих понятий.	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.		

		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.				
28	Русская народная игра «Летит – не летит». Дагестанская народная игра «Слепой медведь».	1. « Летит — не летит ». 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 летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте. 2. « Слепой медведь ». 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.	Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования.	Выбегать за линию площадки игрокам не разрешается.		
29	Русская народная игра «Телефон». Кабардино-	1. « Телефон ». 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 в свою очередь передает это слово следующему игроку и - так до последнего играющего.	Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко			

	Балкарская народная игра «Журавли-журавли».	<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. «Журавли-журавли». В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли. Сделайтесь веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги по темпу песни и т. д.</p>	проговаривать слова.			
30	<p>Русская народная игра «Мережка».</p> <p>Калмыцкая народная игра «Прятки».</p>	<p>1. «Мережка». 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.</p> <p>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 нашли рыбку, идет угадывать.</p> <p>2. «Прятки». Образуется две группы, одна из</p>	<p>Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова.</p>	Играющие оговаривают, где можно прятаться. Можно оговорить время, в течении		

		которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами.		которого можно найти всех игроков (например досчитав до 10).		
31	Русская народная игра «Пора, бабушка в пир!» Игры народов Коми «Ловля оленей».	1 1. «Пора, бабушка, в пир!» . 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 лукошке!» — «Покато».— « На крылышках полетай!» 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. 2. «Ловля оленей» . Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники-олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, попал мяч,	Совершенствова ние логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.	Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, не после отскока.		

		считается пойманным. После четырех, пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.				
32	Русская народная игра «Кривой петух». Татарская народная игра «Продаем горшки»	1. «Кривой петух». Одному из играющих завязывают глаза и сажают его на скамейку. Дети подходят к нему, говорят: «Прощай, кривой петух!»— и быстро 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 узнан, он становится водящим. 2. «Продаем горшки». Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок-хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев и начинает разговор:	Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.	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,		

			<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 обегает три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.</p>		запятнанный должен бегать вправо.		
33	<p>Русская народная игра «Жмурки на местах».</p> <p>Якутская народная игра «Один лишний».</p>	1	<p>1. «Жмурки на местах». Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он поворачивается несколько раз вокруг себя. Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» — «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 присесть, встать 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</p>	<p>Совершенствование логического мышления, внимания, быстроты реагирования, умения четко проговаривать слова, с помощью слуха и осязания узнавать предметы, бесшумно перемещаться.</p>	<p>Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.</p>		

		<p>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>				
--	--	--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Игры народов России. Авт. Л.В. Былеева и др., М. Изд-во «Физкультура и спорт», 2018г.	Д
1.3.	Русские подвижные игры. Авт. М.Ф.Литвинова М. «Просвещение», 2018г.	Ф
1.4.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013.	Д
1.5.	Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. Авт. В.И. Ковалько. М.: «ВАКО», 2014г.	
2.	Дополнительная литература для обучающихся	
2.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д

4.	Технические средства обучения	
4.1.	Ноутбук	
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д

5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	П
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	П

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект