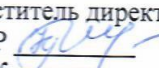
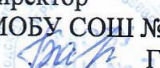


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
городского округа город Сибай Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по ВР 
Л.И.Кирикова
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОБУ СОШ № 7
 Г.Г. Байзитов
Приказ № 220
от «30» 08 2024г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность
Класс: 1-4
Уровень: начальное общее образование
Срок реализации: 2024-2025 учебный год
Составитель: Кирикова Ирина Анатольевна

2024 г.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 7. Программа рассчитана на 134 занятия для обучающихся 1-4 классов: 1 кл. – 33ч. по 1 ч. в неделю, 2-4 кл. – 34ч. по 1 ч. в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В области **личностных** планируемых результатов программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры народов России» будут формироваться УУД:

- установка на здоровый образ жизни;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- сознание ответственности человека за общее благополучие;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
- воспитание толерантности;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

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

1. Регулятивные УУД
 - Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
 - Планирование общей цели и пути ее достижения;
 - Распределение функций и ролей совместной деятельности;
 - Конструктивное разрешение конфликтов;
 - Осуществление взаимного контроля;
 - Оценка собственного поведения и поведения партнера и внесение необходимых коррективов;
 - Принимать и сохранять учебную задачу;
 - Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
 - Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - Различать способ и результат действия;
2. Познавательных УУД:
 - Добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
 - Перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
 - Преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр
 - Устанавливать причинно-следственные связи.
3. Коммуникативные УУД:
 - Взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
 - Адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
 - Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Формулировать собственное мнение и позицию;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Предметные

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

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

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

2. Содержание программы

1 год обучения

№	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Вводное занятие	ТБ при проведении подвижных игр, спортивная форма, личная гигиена. Подвижная игра "Ловишки"
2.	Игры с мячом	Игра «Сильный мяч» Команды стоят в шеренгах в 20—30 м друг от друга. Посередине лежит большой (баскетбольный) мяч. Игроки бросают малые мячи (снежки) в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой удастся это сделать, побеждает.
3.	Игры с мячом	Игра «Не давай мяча водящему» Один из играющих — водящий. Остальные игроки размещаются по площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.
4.	Игры с мячом	Игра «Старт за мячом» Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером бросаются за мячом и стараются попасть им в корзину. Тот, кому это удастся, приносит своей команде два очка. Если игрок, овладевший мячом, не попал в корзину, то борьба продолжается до попадания. В этом случае за попадание дается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.
5.	Игры с мячом	Игра «Борьба за мяч» Две команды размещаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу играющие стараются выполнить 5—10 передач между своими игроками. За это команда получает очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.
6	Игры с мячом	Игра «В кругу соперника» Играют две команды. На противоположных сторонах площадки чертят два круга (или кладут обручи). Команда, владеющая мячом, старается положить его в круг соперника. За это она получает очко, и мяч передается другой команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
7	Игры с мячом	Игра «Мяч капитану» Играющие распределяются на 2—3 команды и выстраиваются в круг, в центре каждого круга находится один из игроков (капитан). По сигналу игрок, стоящий в центре круга, перебрасывает мяч игрокам поочередно и получает его обратно (передача выполняется заранее обусловленным способом). Игра заканчивается, когда мяч обойдет всех игроков и «капитан», получив мяч, поднимает его над головой.
8	Игры с мячом	Игра «Гонка мяча по кругу» Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу. После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как

		можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.
9	Игры с мячом	Игра «25 передач» Проводят две черты на расстоянии 8—10 шагов одна от другой. Четыре пары игроков становятся за линиями напротив друг друга (первые против вторых, третьи против четвертых). По сигналу первые номера передают мяч стоящим напротив вторым номерам, те — третьим, третьи — четвертым. Получившие мяч возвращают его обратно третьим номерам, те — вторым и т. д. Упавший мяч вводит в игру тот игрок, который не поймал его с отведенного для передачи места. Заранее улаиваются, каким способом игроки в четверках передают между собой мяч (от груди, из-за головы, ударом о землю). Выигрывает четверка, сделавшая раньше 25 передач.
10	Игры с мячом	Игра «Мячом в цель» Посередине площадки кладут волейбольный мяч, играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше. Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.
11	Игры с мячом	Игра «Самые быстрые» Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегает круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.
12	Эстафеты с мячами.	Эстафета 1 — «С волейбольным мячом» Эстафета 2 — «Встречная передача мяча в колоннах» Эстафета 3 — «С баскетбольным мячом» Эстафета 4 — «Биатлон» Эстафета 5 — «Перенос мяча»
13	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости.	Эстафета 1 — «Круговая эстафета» Эстафета 2 — «Эстафета с булавами» Эстафета 3 — «Эстафета-точка»

14	Эстафеты со скакалкой.	Эстафета 1 – «Бег со скакалкой» Эстафета 2 – «Веревочка под ногами» Эстафета 3 – «Три прыжка»
15	Эстафеты с обручами и гимнастическими палками.	Эстафета 1– «Прохождение болота» Эстафета 2– «Игольное ушко» Эстафета 3 – «Бег с обручем» Эстафета 4 – «Перейти болото» Эстафета 5 – «Кузненчики»
16	Игры средней подвижности.	«Мяч соседу» Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча.
17	Игры средней подвижности.	«Запрещенное движение» Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещенное. Дети повторяют все движения, кроме запрещенного. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещенное движение надо менять через 4 – 5 повторений.
18	Игры средней подвижности.	«Зеркало» Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, имитационные действия (расчесывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.
19	Игры средней подвижности.	«У кого мяч» Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.
20	Игры средней подвижности.	«День и ночь» У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.
21	Русские народные игры и забавы	«Бой петухов» Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот кто коснется земли второй ногой.

22	Русские народные игры и забавы	«Караси и щука» Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро бежит в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.
23	Русские народные игры и забавы.	«Лиса в курятнике» На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры прыгивают с насеста и игра возобновляется.
24	Русские народные игры и забавы.	«Река и ров» Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подает руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.
25	Русские народные игры и забавы.	«Горячая картошка» Дети становятся в круг и перекидывают мяч друг другу, как будто горячая картошка. Игроки должны передавать быстро, чтобы не обжечься
26	Русские народные игры и забавы.	«Заяц без логова» Игроки становятся парами, лицом друг к другу. Пусть они поднимут руки вверх, образуя, таким способом, «логово зайца». Теперь выберите водящих – это будет заяц и охотник. Задача зайца – убежать от охотника, его убежище – логово. То есть, заяц должен встать между играющими. Тот, к кому заяц встает спиной, становится сам зайцем и начинает убежать от охотника.
27	Русские народные игры и забавы.	«Подвижная цель» На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.

28	Профилактика травматизма	Правила ТБ
29	Русские народные игры и забавы.	«Бредень» Играют две команды, одна команда взявших 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.
30	Русские народные игры и забавы.	«Заколдованный замок» Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замок" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.
31	Русские народные игры и забавы.	«Али-баба» 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!. При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.
32	Русские народные игры и забавы.	«Два мороза» На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь- дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

№	Тема занятия	Содержание занятия
1	Здоровый образ жизни	Кого мы можем считать здоровым человеком?(беседа)
2	Мир движений.	Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья
3	Личная гигиена	Правила личной гигиены.
4	Профилактика травматизма	Правила ТБ.
5	Красивая осанка	Упражнения для укрепления осанки
6	Русские народные игры изабавы.	«Щука» Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они салют следующего, последний осаленный игрок становится водящим. Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки.
7	Русские народные игры изабавы.	«Водяной» Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: Дедушка Водяной, Что сидишь под водой? Выгляни на минутку, На одну минутку. Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.
8	Русские народные игры изабавы.	«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.
9	Русские народные игры изабавы.	«На золотом крыльце сидели...» Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает скакалкой, приговаривая: «На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар и портной. Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до след. ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

10	Русские народные игры изабавы.	«Кандалы» Игроки разбиваются на две группы, становятся друг напротив друга на расстоянии 20 м. и берутся за руки образуя две цепочки, расположенные параллельно друг другу. Первая группа кричит хором: - "Кандалы!" Вторая ей отвечает: - "Закованы! Раскуйте нас." Первая, хором: - "Кем из нас?" Вторая группа, посоветовавшись, выбирает одного из первой группы и называет его имя. Выбранный разбегается и пытается порвать цепь, участники которой его выбрали (цепь второй группы), а те в свою очередь пытаются этого не допустить, крепко держась за руки. Если Выбранный разрывает цепь, то он берет одного из двух, разорвавших цепочку и забирает его в свою команду. Если Выбранный не разрывает цепь, то он остается в этой команде (пойман).
11	Русские народные игры и забавы.	«Ворота» Вариант жмурок, где води двое с закрытыми глазами – «стража», меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со «стражей».
12	Русские народные игры и забавы.	«Слон» Играют две команды: «слоны» встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и «слон» пытается идти.
13	Русские народные игры и забавы.	«Козел» Игроки встают в круг, водят вокруг (водящего «козла» или «короля») хоровод со словами: «Шел король по лесу, по лесу, нашел себе принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирается принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, и ножками подрыгаем, подрыгаем, и ножками потопаем, потопаем, и ручками похлопаем, похлопаем, головой качаем и снова начинаем.
14	Русские народные игры и забавы.	«Лягушки и цапля» Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку 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 игры выбирается новая цапля.

15	Русские народные игры изабавы.	«Волк во рву» Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). Напротивоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.
16	Русские народные игры изабавы.	«Прыгуны» Все участники игры должны разделиться на две команды. Каждая команда встаёт на противоположных сторонах площадки. Нужно мелом или флажками обозначить начало движения или линию старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, оставленной первым игроком, и так же выполняет прыжок с места с отметкой приземления, затем прыгает третий и так далее до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию, его команда побеждает в этой игре-эстафете. Можно организовать 4–5 команд (можно организовать соревнование между мальчиками и девочками).
17	Русские народные игры изабавы.	«Лошади» Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки" бегут, высокоподнимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд. Художественное слово: Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп! Ты лети, конь, скоро-скоро Через реки, через горы! Все-таки в галоп - гоп-гоп! Трух-трух! Рысью, милый друг! Ведь сдержать-то станет силы, -Рысью-рысью, конь мой милый! Трух-трух! Не споткнись, мой друг!
18	Профилактика травматизма	Правила ТБ
19	Русские народные игры изабавы.	«Птички и клетка» Дети распределяются на две группы. 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 влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закреть 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.
20	Русские народные игры изабавы.	«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 пытается «заморозить» как можно больше людей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-нибудь позу. «Южный ветер» стремится «разморозить» детей.
21	Русские народные игры изабавы.	«Бой петухов» Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот кто коснется земли второй ногой.
22	Русские народные игры изабавы.	«Караси и щука» Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро бежит в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.
23	Русские народные игры изабавы.	«Лиса в курятнике» На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.
24	Русские народные игры изабавы.	«Река и ров» Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров, подает руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.
25	Русские народные игры изабавы.	«Горячая картошка» Дети становятся в круг и перекидывают мяч друг другу, как будто горячая картошка. Игроки должны передавать быстро, чтобы не обжечься
26	Русские народные игры изабавы.	«Заяц без логова» Игроки становятся парами, лицом друг к другу. Пусть они

		поднимут руки вверх, образуя, таким способом, «логово зайца». Теперь выберитеводящих – это будет заяц и охотник. Задача зайца – убежать от охотника, его убежище – логово. То есть, заяц должен встать между играющими. Тот, к кому заяц встаёт спиной, становится сам зайцем и начинает убежать от охотника.
--	--	---

27	Русские народные игры изабавы.	«Подвижная цель» На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга —водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.
28	Профилактика травматизма	Правила ТБ
29	Русские народные игры изабавы.	«Бредень» Играют две команды, одна команда взявших 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.
30	Русские народные игры изабавы.	«Заколдованный замок» Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замок" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот , пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второйкоманды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.
31	Русские народные игры изабавы.	«Али-баба» Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна изкоманд словами: - Али-баба! Вторая команда хором отвечает: - О чем слуга Вновь говорит первая команда: - Пятого, десятого, Сашу нам сюда!. При этом называется имя одного из игроковкоманды противника. Названный играющийоставляет свою команду и бежит к командепротивника с целью разорвать цепь, т.е. расцепитьруки игроков. Если ему это удастся, он забирает всю команду игрока, расцепившего руки. Еслицепь не разорвалась, то он остается в командепротивника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой черезопределенное время будет больше игроков.

32	Русские народные игры изабавы.	«Два мороза» На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь- дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.
33	Русские народные игры изабавы.	«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.
34	Русские народные игры изабавы.	«Перетягивание вoзa» Учувствуют 2 команды. Они строятся в шеренги друг напротив друга. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть одну за линию.

№	Тема	Содержание
1	Бессюжетные игры	«Вороны и воробьи» На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.
2	Бессюжетные игры	«Ловишки-перебежки» По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.
3	Бессюжетные игры	«Паровозик» Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.
4	Бессюжетные игры	«Белые медведи» Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.
5	Бессюжетные игры	«На одной ноге» Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.
6	Бессюжетные игры	«Петушинный бой» Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.
7	Бессюжетные игры	«Веселый бег» Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии

		длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.
8	Бессюжетные игры	«Попади в след» На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.
9	Бессюжетные игры	«Землемеры» На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.
10	Игры-забавы	«Охота на тигра» Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.
11	Игры-забавы	«Донести рыбку» Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.
12	Игры-забавы	«Черепаша-путешественница» Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда,

		которая быстрее преодолеет предложенный путь.
13	Игры-забавы	«Собери орехи» Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».
14	Игры-забавы	«Повяжу я шелковый платочек» Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.
15	Игры-забавы	«Дриблинг» Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.
16	Игры-забавы	«Пролезь сквозь мешок» Команды выстраиваются в колонну по одному поперек волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли и возвращаются обратно с правой стороны.
17	Народные игры	Русская народная игра «Краски» Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит: 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». Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином

		повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.
18	Народные игры	Русская народная игра «Стадо» Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок! Заиграй во рожок! Гони стадо в поле, Погулять на воле! Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры. Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.
19	Народные игры	«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.
20	Народные игры	«Перетягивание вoза» Участвуют 2 команды. Они строятся в шеренги друг напротив друга. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть одну за линию.
21	Народные игры	«Бредень» Играют две команды, одна команда взявших 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.
22	Народные игры	«Горячая картошка» Дети становятся в круг и перекидывают мяч друг другу, как будто горячая картошка. Игроки должны передавать быстро, чтобы не обжечься
23	Народные игры	«Бой петухов»

		Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот кто коснется земли второй ногой.
24	Народные игры	«Караси и щука» Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна их них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.
25	Любимые игры детей	«Увернись от мяча» На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.
26	Любимые игры детей	«Сильный бросок» Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.
27	Любимые игры детей	«Космонавты» На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».
28	Любимые игры детей	«Второй лишний» Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.
29	Любимые игры детей	«Два Мороза» Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата

		молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» Послеэтих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз». Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.
30	Любимые игры детей	«Большой мяч» Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваютсялицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.
31	Любимые игры детей	«Шлепанки» Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет поимени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его(шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.
32	Любимые игры детей	«Прятки» Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуют две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).
33	Любимые игры детей	«Перехватчики» На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится

		водящий. Дети хором произносят: Мы умеем быстро бегать, Любим прыгать и скакать Ни за что нас не поймать! После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ниразу.
34	Любимые игры детей	«Мельница» Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

3. Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Игры с мячом	10
3	Эстафеты	4
4	Игры средней подвижности	5
5	Русские народные игры и забавы	12
Итого		32

2-3 год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Мир движений.	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	3
5	Красивая осанка.	1
6	Русские народные игры и забавы	27
Итого		34

4 год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Бессюжетные игры	9
2	Игры-забавы	7
3	Народные игры	8
4	Любимые игры детей	10
Итого		34