

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Вознесенская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Кайзер Е.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Румянцева Г. П.

Приказ № 120
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
для 1 – 4 класса
начального общего образования**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам (личностным, метапредметным, предметным) освоения основной образовательной программы НОО ФГОС и ООП начального общего образования.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Методическая особенность программы:

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация спортивного инвентаря;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало занятий по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания.

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначен для обучающихся 1-4 классов. В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – 34 часа.

Содержание учебного курса.

Раздел 1 Современные подвижные игры (33 ч.)

1 класс

- Тема 1 Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
Тема 3 Личная гигиена
Тема 4 Нарушение осанки
Тема 5 Современные подвижные игры

Раздел 2 Старинные подвижные игры (34 ч.)

2 класс

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

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

3 класс

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

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

4 класс

- Тема 1 Профилактика травматизма. Здоровье в порядке- спасибо зарядке!
Тема 2 Личная гигиена Здоровый образ жизни
Тема 3 Нарушение осанки
Тема 4 Русские игровые традиции

1 класс «Современные подвижные игры»

Тема 1 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса 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. Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки.
Современные подвижные игры: Тема 5 «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 6 «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 "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз. «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 7 «Змейка на асфальте»

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

«Бег с шариком»

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. 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 8 «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.

«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 9«Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна

пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается, Не пропустим вас!

Второй запрещается,

А на третий раз

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».

«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 10 «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.

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

Тема 11 « 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.

«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 12 «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 тд.

«Веревочка»

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 13 «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.

Нет, конечно, в целом мире

Выполнять должны приказ-

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.

«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 14 «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.

«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 15 «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 впередистоящим 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.

«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 16 «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 17 Эстафета

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить

булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

2 класс «Старинные подвижные игры»

Тема 1 Профилактика травматизма Правила по ТБ.

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

Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Тема 4 Старинные подвижные игры:

«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 5 «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.

«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 чижика 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 издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Тема 6 «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 передается 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.

«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 7 «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».

«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 8 «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 «служащей» 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, сбегавшему 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 «служащей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.

«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 9 «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 ягоду,

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.

«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 10 «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.

«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 11 «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.

«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 12 «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.

«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 13 «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.

«Шаровки»

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

Тема 14 «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 — вернуться 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.

«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, присесть, уклониться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

Тема 15 «Рыбки»

Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полутораметровую 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.

«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 16 «Казак-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.

«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 17 Эстафета

Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости.

3 класс «Русские народные игры и забавы»

<p>Тема 1 Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).</p>
<p>Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p>
<p>Тема 3 Личная гигиена Правила личной гигиены.</p>
<p>Тема 4 Профилактика травматизма Правила ТБ.</p>
<p>Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки</p>
<p>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.</p>
<p>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”.</p>
<p>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.</p>
<p>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.</p>
<p>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.</p>
<p>Тема 11 “Ворота” Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.</p>
<p>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)</p>
<p>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 хороводавыбираетпринцессу) 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...</p>

(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, скреживая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

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 выводят 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 «насесть». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегает «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насесть» 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 дойти 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, Саю 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 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 2 Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Здоровый образ жизни

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Тема 3 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Русские игровые традиции в подвижных играх

Тема 4 «Зазывалки»

Предыгровые зазывалки, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. Зазывалки использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

Чирик-пырик воробушек, Поиграть-поплясать
По улоньке скачет, Себя показать?
Девуц собирает

Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желаящие 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:

Тай-тай, налетай!
Никого не принимай!

Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения:

Последнему? водить!

В тех случаях, когда зазывалка не определяла водящего или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали жребий или считалку. «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 матки (капитана), затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к маткам:

Мати, мати,
Что вам дати?

и спрашивают, кто из них кого выбирает:

Какого коня ? сивого
Или златогривого? Или:
За печкой заблудился
Или в стакане утопился? И т.д.

Тема 5 «Волки во рву»

На земле чертится 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.

«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 загон, 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 **6** **«Медведь** **и** **вожак»**
Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра. Одного из участников назначают медведем, другого вожак. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному вожак, 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 ? вожак. Запятнавшие 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: вожак 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.

«Водяной»

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

*Дедушка водяной, Выгляни на чуточку,
Что сидишь ты под водой? 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 **7** **«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

«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 одного козла можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. Козлу запрещено умышленно прогибаться, уврачеваться или иным способом мешать прыгающему.

Тема **8** **«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, Ай! Птицелов идет!
На зеленом дубочке. Он в неволю нас возьмет,
Птички весело поют, 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.

«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?*

-		<i>На</i>		<i>квашне.</i>
-	<i>Что</i>		<i>в</i>	<i>квашне?</i>
-				<i>Квас.</i>
-	<i>Лови</i>	<i>мышей,</i>	<i>а</i>	<i>не</i>
				<i>нас!</i>

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 9 «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. «Кот и мыш»

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 мыш, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мыш может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мыш, 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 убежать далеко от норы.

Тема 10 «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?" - "Клѣцки". - "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.

«Заря»

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

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

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 11 «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:

- <i>Гуси, вы гуси!</i>	- <i>Где, гуси, бывали?</i>
- <i>Га-га-га, га-га-га!</i>	- <i>Га-га-га, га-га-га!</i>
- <i>Вы, серые гуси!</i>	- <i>Кого, гуси, видали?</i>
- <i>Га-га-га, га-га-га!</i>	- <i>Га-га-га, га-га-га!</i>

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, Самого лучшего.

Унес волк гусенка, Самого большого

Далее следует переключка хоровода и гусей:

- *А, гуси, вы гуси!* - *Щиплите-ка волка,*

- *Га-га га, га га га!* - *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

«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 12 «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.

«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 13 «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 А медведь не спит,
Грибы, ягоды беру. И на нас рычит.*

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

«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 14 «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.

«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 15 «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.

«Дударь»

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

Дударь, Дударь, Дударщице

старый, старый старичице.

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, Дударщице старый, старый старичице. и т.д.

Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

Тема 16 «Капустка»

Все берутся за руки, начинают петь песню:

*Ах, капустка, рассада моя, Ах, капустка, легко стелется – Ах, капустка, золотой
корешок,*

*только милому досадка одна. двое ходят – третий сердится. 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).

«Солнышко»

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

Гори, солнце, ярче! А зима теплее,

Лето будет жарче, 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 17 «В круги»

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

Отгадай, чей голосок, Своей полочкой коснись.

Становися во кружок Отвечай поскорей,

И скорей кого-нибудь Отгадать поторопись!

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

«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.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
Основы здорового образа жизни - 5 часов					
1/1			Профилактика травматизма		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
2/2			Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
3/3			Личная гигиена		
4/4			Нарушение осанки		
5/5			Упражнения, корректирующие осанку	Спортивный марафон	

Современные подвижные игры – 28 часов

6/1		Игра «Поймай рыбку»		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
7/2		Игра «Цепи кованы»		
8/3		Игра: «Змейка на асфальте»	Спортивный марафон	
9/4		Игра «Бег с шариком»		
10/5		Игра «Нас не слышно и не видно»		
11/6		Игра «Третий лишний»	Спортивный марафон	
12/7		Игра «Ворота»		
13/8		Игра «Чужая палочка»	Спортивный марафон	
14/9		Игра «Белки, шишки и орехи»		
15/10		Игра «След в след»	Спортивный марафон	
16/11		Игра «Мишень»		
17/12		Игра «С кочки на кочку»	Спортивный марафон	
18/13		Игра «Без пары»		
19/14		Игра «Веревочка»	Спортивный марафон	
20/15		Игра «Плетень»		
21/16		Игра «Кто больше»		
22/17		Игра «Успевай, не зевай»		
23/18		Игра «День и ночь»		

24/19			Игра «Наперегонки парами»		
25/20			Игра «Ловушки-перебежки»	Спортивный марафон	
26/21			Игра «Вызов номеров»		
27/22 28/23			Эстафеты с бегом	Круговая тренировка	
29/24 30/25			Эстафета с прыжками		
31/26			Бег с гандикапом	Круговая тренировка	
32/27			Эстафеты с преодолением препятствий		
33/28			Промежуточная аттестация. Спортивные соревнования.		

Тематическое планирование.

2 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
Основы здорового образа жизни - 5 часов					
1/1			Профилактика травматизма		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
2/2			Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	Спортивный марафон	
3/3			Личная гигиена		
4/4			Нарушение осанки		
5/5			Упражнения, корректирующие осанку		

Старинные подвижные игры – 29 часов

6/1			Игра «Двенадцать палочек»		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
7/2			Игра «Катание яиц»	Спортивный марафон	
8/3			Игра «Чижик»		
9/4			Игра «Городки»		
10/5			Игра «Пятнашки»	Спортивный марафон	
11/6			Игра «Волки и овцы»		
12/7			Игра «Намотай ленту»		
13/8			Игра «Лапта»		
14/9			Игра «Без соли соль»		
15/10			Игра «Серый волк»		
16/11			Игра «Ловись, рыбка, большая маленькая»	Спортивный марафон	
17/12			Игра «Чет-нечет»		
18/13			Игра «Платок»		
19/14			Игра «Кто боится колдуна?»		
20/15			Игра «Догонялки на санках»		
21/16			Игра «Лучники»		
22/17			Игра «Волк»		
23/18			Игра «Камнепад»		
24/19			Игра «Шаровки»	Спортивный марафон	
25/20			Игра «Горелки»		
26/21			Игра «Штандер»		
27/22			Игра «Рыбки»		
28/23			Игра «Казачьи разбойники»	Спортивный марафон	

29/24			Игра «Пустое место»		
30/25			Эстафеты с бегом	Круговая тренировка	
31/26			Эстафета с прыжками		
32/27			Бег с гандикапом		
33/28			Эстафеты с преодолением препятствий	Круговая тренировка	
34/29			Промежуточная аттестация. Спортивные соревнования		

Тематическое планирование.

3 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
Основы здорового образа жизни - 5 часов					
1/1			Профилактика травматизма		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
2/2			Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	Спортивный марафон	
3/3			Личная гигиена		
4/4			Нарушение осанки		
5/5			Упражнения, корректирующие осанку		

Русские народные игры и забавы – 29 часов

6/1			Игра «Щука»		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
7/2			Игра «Водяной»		
8/3			Игра «Третий лишний»	Спортивный марафон	
9/4			Игра «На золотом крыльце сидели...»		
10/5			Игра «Кандалы»		
11/6			Игра «Ворота»	Спортивный марафон	
12/7			Игра «Слон»		
13/8			Игра «Козёл»		
14/9			Игра «Лягушки и цапля»		
15/10			Игра «Волк во рву»	Спортивный марафон	
16/11			Игра «Прыгуны»		
17/12			Игра «Лошади»		
18/13			Игра «Птички и клетка»		
19/14			Игра «Северный и южный ветер»	Спортивный марафон	
20/15			Игра «Бой петухов»		
21/16			Игра «Караси и щука»		
22/17			Игра «Лиса в курятнике»	Спортивный марафон	
23/18			Игра «Река и ров»		
24/19			Игра		
25/20			Игра «Заяц без логова»		
26/21			Игра «Подвижная цель»	Спортивный марафон	
27/22			Игра «Бредень»		
28/23			Игра «Заколдованный замок»		
29/24			Игра «Али-баба»		

30/25			Игра «Два Мороза»	Круговая тренировка	
31/26			Игра «Жар-птица»		
32/27			Игра «Перетягивание воза»		
33/28			Эстафеты с преодолением препятствий	Круговая тренировка	
34/29			Промежуточная аттестация. Спортивные соревнования		

Тематическое планирование.

4 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
Основы здорового образа жизни - 5 часов					
1/1			Профилактика травматизма		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
2/2			Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	Спортивный марафон	
3/3			Личная гигиена		
4/4			Нарушение осанки		
5/5			Упражнения, корректирующие осанку		

Русские игровые традиции в подвижных играх - 29 часов

6/1			Игра «Зазывалки»		<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения блока); адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.</p>
7/2			Игра «Жребий»		
8/3			Игра «Волки во рву»	Спортивный марафон	
9/4			Игра «Волки и овцы»		
10/5			Игра «Медведь и вожак»		
11/6			Игра «Водяной»	Спортивный марафон	
12/7			Игра «Невод»		
13/8			Игра «Чехарда»		
14/9			Игра «Птицелов»		
15/10			Игра «Жмурки»	Спортивный марафон	
16/11			Игра «Дуга»		
17/12			Игра «Кот и мышь»		
18/13			Игра «Ляпка»		
19/14			Игра «Заря»		
20/15			Игра «Гуси»		
21/16			Игра «Удар по веревочке»		
22/17			Игра «Зайки»		
23/18			Игра «Прыганье со связанными ногами»	Спортивный марафон	
24/19			Игра «У медведя во бору»		

25/20			Игра «Гуси»	Спортивный марафон	
26/21			Игра «Бой петухов»		
27/22			Игра «Переездной конь»		
28/23			Игра «Зелёная репка»		
29/24			Игра «Капустка»	Спортивный марафон	
30/25			Игра «Солнышко»		
31/26			Эстафеты с бегом	Круговая тренировка	
32/27			Эстафета с прыжками		
33/28			Эстафеты с преодолением препятствий	Круговая тренировка	
34/29			Промежуточная аттестация: спортивные соревнования.		