

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тольяттинское управление Министерства образования и науки

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация

Вальдорфская школа «Радость»

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета

_____ Е.Ю. Семенова

Протокол № 29

от 05.06.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО
Вальдорфская школа
«Радость»

_____ Т.Ю. Врублевская

Приказ № 38 от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры народов России»
для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике, о народных традициях и обычаях.

В воспитательной системе славян важное место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались культу матери-земли, мифическому богу сил природы Яриле, богу войны и оружия Перуну. Игрища состояли из плясок, песен-хороводов, из разнообразных игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. В играх и забавах русского народа, говорил В.Г. Белинский, со всей силой проявляются «... простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств». Особой популярностью в народе пользовались физические упражнения и игры, имевшие спортивную направленность. К ним относились игры и упражнения без предметов (борьба, кулачный бой, прыжки, бег наперегонки, горелки, гуси-лебеди и др.) и с предметами (городки, бабки, чирик, лапта, свайка, игры с мячом, шаром). Подвижная игра ставит своей задачей развитие силы, ловкости, смелости, решительности и других физических, а также нравственных и моральных качеств, она развивает слух, чувство ритма, внимание школьников. Белинский указывал, что «развитию здоровья и крепости тела соответствует развитие умственных способностей и приобретение познаний». Подвижные игры не требуют специальной подготовки учителя и учеников, правила и число участников может быть различным, а ребенок получает возможность побыть как в роли лидера, так и в роли ведомого игрока.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить

работоспособность детей во время учебы. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Подвижные народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Они призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры.

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными традициями и культурой.

Таким образом, программа направлена на физическое совершенствование и привитие здорового образа жизни, на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Целью рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр

Задачи

обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Актуальность: Игра – это путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить. Мы, жители России, должны знать историю своей страны во всём её многообразии. Тема внеурочной деятельности является актуальной, т.к. дети могут познакомиться с обычаями и традиционными детскими забавами не только теоретически, но и применить свои знания на практике.

Режим занятий: Занятия проводятся один раз в неделю.

Особенности программы

Предлагаемая рабочая программа является программой спортивно-оздоровительного направления. В 1-ом и 2-ом классах учащиеся знакомятся с играми народов Марий Эл и народов России, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры народа. В 3-ем и 4-ом классах учащиеся расширяют знания народных игр, знакомясь с играми народов России и мира.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр. В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Комплексы регулярно обновляются.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

Программа содержит пояснительную записку, тематический план, содержание, календарно-тематическое планирование, список литературы.

Планируемые результаты

- Формирование посредством игр у обучающихся универсальных учебных действий.
- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- 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;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Оценка планируемых результатов

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в ее процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

Материально-техническое оснащение

1. Скамейка гимнастическая
2. Коврик гимнастический
3. Гимнастические маты
4. Мяч малый (теннисный)
5. Мяч гимнастический
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Сетка для переноса мячей
9. Мячи баскетбольные
10. Мячи волейбольные
11. Сетка волейбольная
12. Мячи футбольные
13. Веревки

Тематическое планирование занятий

1 класс

№	Дата проведения	Тема и название игры	Народы, играющие в эти игры	Кол-во часов	Содержание занятий
1		Введение.		1	Основы знаний о народной подвижной игре.
Игры с бегом					
2		«Биляша», «Кто первый?»	марийский татарский	1	Играют две команды, по своему желанию со словами «Биляша» игрок перебегает на другую сторону и перетягивает пленника в свою команду, нужно перетянуть всех игроков противоположной команды.
3		«Гуси-лебеди»	русский	1	Игра проводится группами по выбору, пойманные игроки выбывают, последний не пойманный игрок становится водящим.
4		«Волки во рву», «Бег к реке», «Ястреб и утки»	русский дагестанский народы Якутии	1	В этих играх часть команды перебегают или «перелетают» с одного озера на другое или с реки на реку, а волки и ястребы догоняют их.
5		Палочка-выручалочка	русский	1	Также как гуси-лебеди, но пойманные игроки не выбывают, их можно выручить.
6		Краски		1	Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки—краски. Каждая краска придумывает

					себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей. Если покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок.
Игры с элементами строя					
7		«У ребят порядок строгий», «Расходитесь!», «Займи место!»	русский чувашский татарский	1	Дети стоят по кругу, шагая под песню, водящий в центре, по команде «Расходись! «Беги» водящий ловит игроков.
8		Зайцы и лиса		1	Дети выполняют движения по тексту. По лесной лужайке разбежались зайки. Вот какие зайки, зайки-побегайки. (Дети-зайчики легко бегают по залу.) Сели зайчики в кружок, роют лапкой корешок. Вот какие зайки, зайки-побегайки. («Зайчики» присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.)
9		Море волнуется.		1	По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Водящий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло», - говорит водящий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто прозевал, идет водить.
10		Совушка, филин и пташки	русский	1	Игры проводятся группами по выбору или с водящим, пойманные игроки выбывают, пойманный игрок становится водящим.
11		У медведя во бору	русский	1	
12		Стой, олень!	народы Коми	1	Играющие в разных сторонах площадки, пастух старается догнать и коснуться палочкой игрока, засаленные садятся в определенное место.
13-14		Повторение изученных игр		2	
15		Веселые старты		1	

		с использова- нием игр.			
	Зимние игры				
16		«Пятнашки на санках», «Оленьи упряжки».	народы Сибири	1	Проводятся по принципу эстафеты, учитывается скорость и соблюдение правил игры.
17		«Два мороза», «Рыбки»	русский чуваший	1	Так же как игра «Биляша», но дети бегут по протоптанной узкой дорожке в снегу.
18		Догони валенок	русский, чуваший	1	Дети стоят по кругу, в руки им дается валенок. Дети под веселую музыку передают валенок по кругу, а Дед Мороз пытается его догнать. Детям необходимо передавать валенок очень быстро, чтобы Дед Мороз не смог его отобрать.
19		Поймай снежок.	марийский	1	Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга. У одного ребенка пустое ведро, у другого — мешочек с определенным количеством —снежков (можно использовать мячики). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество - снежков.
20		«Пятнашки»	карельский	1	Играют несколько пар на ограниченной площадке, один сидит на санках, другой его везет. Пара водящих догоняет любую пару с санками и старается запятнать сидящего игрока касанием руки, эта пара становится водящими.
21		Ловушка		1	Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: «Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!» С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.
	Игры с мячом				
22		«Катание мяча», «Лапта»	марийский русский	1	Играют две команды, по очереди перекачивая в лунку или перебрасывая мяч на другую сторону, побеждает игрок, набравший больше очков.
23		«Большой мяч», «Гонка мячей»	русский татарский	1	Играющие образуют круг, водящий с мячом старается выкатить мяч из

					центра круга ногами, тот кто пропустил мяч становится водящим, но он вкатывает мяч обратно в круг (игроки стоят спиной к центру).
24		Выгони мяч	русский	1	Играют две команды, которые стоят за линиями напротив друг друга (5-10м). Дети по очереди посылают ногой мяч в сторону противника, те стараются не пропустить его за линию. За пропущенный мяч-штрафное очко, выигрывает команда с наименьшим количеством штрафов.
Игры с бегом					
25		Третий лишний	марийский русский	1	В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.
26		Поймай воробышка	русский	1	Дети становятся в круг, выбирают «воробья» и «кошку». «Воробей» в кругу, «кошка» - за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать «воробья». Дети не пускают.
Игры с предметами					
27		«Невод», «Рыбаки»	народы Сибири, Коми	1	Водящий-рыба стоит в центре круга, на голове яркий платок, за кругом находятся 4 шеста с лентами-невод. Рыба пробирается под руками играющих к одному из шестов. Если рыбу не догнали, она остается рыбой, если догнали, рыбой будет тот, кто ее поймал.
28		Мишки и шишки	народы Сибири, Коми	1	По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают их собрать лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше.
29		Фанты	русский	1	Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

30		Колечко	русский	1	На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. Водящий закрывает глаза. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.
31		«Ищем палочку»	бурятский	1	Игроки становятся по обе стороны скамейки с закрытыми глазами. Водящий бросает палку в сторону, по команде «Ищите!» игроки разбегаются в стороны и ищут палку, кто нашел, незаметно стучит ей по скамье, остальные должны угадать у кого палка и запятнать его.
32		Рыбаки и рыбки	русский	1	Выбираются 2 «рыбака», остальные – «рыбы». Они ведут хоровод и поют. «Рыбы» разбегаются, «рыбаки» берутся за руки и ловят «рыб». Пойманные «рыбы» присоединятся к «рыбакам», отчего «сеть» становится длиннее, и ловят оставшихся «рыб».
33		Праздник «Хоровод игр»		1	Повторение игр.

2 класс

№ п/п	Дата проведения	Темы занятий	Кол – во часов	Содержание занятий
1		Мир движений. «Игра белок», «Щенок»	1	Общеразвивающие упражнения . Развитие выносливости. Игры Эстафеты.
2		Игры на формирование осанки. «Хвостики». «Паровоз»	1	Освоить требования к красивой осанке.
3		Учись быстроте и ловкости. «Кто быстрее?»	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
4		Развитие силы. «Удочка с прыжками»	1	Развить силовые качества.
5		Развитие гибкости. «Быстрая тройка»	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.

6		Игры со скакалкой. «Веселая скакалка».	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры. Эстафеты.
7		Игры на развитие силы. «Очистить свой сад от камней».	1	Развить силовые качества.
8		Развитие быстроты. «Командные салки».	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.
9		«Найди нужный цвет»	1	Развить скоростные качества.
10		Развитие силы. «Удочка с приседанием».	1	Развить силовые качества.
11		Игры с бегом. «Выбегай из круга», «Салки».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
12		Сюжетные игры. «Гуси – лебеди».	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге и двух ногах.
13		Игры с бегом. «Кто быстрее?» «Сумей догнать».	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно игра в разученные игры.
14		Метко в цель. «Салки с большими мячами».	1	Общеразвивающие упражнения, Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие самостоятельно играть в разученные игры.
15		Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.
16		Развиваем точность движений. «Подвижная цель». «Воробушки и кот».	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
17		Горка зовет. «Быстрый спуск», «Веер».	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.
18		Зимнее солнышко. «Паровозик».	1	Эстафета на лыжах. Игры на развитие выносливости и ловкости.
19		Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовится».	1	Эстафета на лыжах. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
20		Штурм высоты.	1	Развивать выносливость и быстроту движений.
21		Снежные фигуры. «Салки»	1	Эстафета на лыжах. Игры Развивать выносливость и ловкость.
22		Закрепление. Игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

				самостоятельная игра в разученные игры.
23		«Мороз – Красный нос». Сюжетные игры по желанию учащихся.	1	Развивать выносливость и ловкость.
24		Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся.	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.
25		Игры на снегу. «Горелки».	1	Развивать выносливость, ловкость и скоростные качества.
26		«Метание в цель», «Попади в мяч».	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.
27		Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
28		Развитие выносливости. «Лошадки».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения
29		Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики».	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.
30		Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка».	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
31		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Если бы ноги стали руками».	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
32		От занятий физкультурой к олимпийским рекордам. Любимые игры	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
33-34		Заключительные эстафеты	2	Самостоятельно играть в разученные игры.

3 класс

№ п/п	Дата проведения	Темы занятий	Кол – во часов	Содержание занятий
-------	-----------------	--------------	----------------	--------------------

1		Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	1	Знакомство с историей народной подвижной игры. Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. «Я есть!».
2			1	Выработка правил. «Достань шапку». «Биляша».
3		ОРУ на развитие основных физических качеств.	1	Игры: «Мяч». «Пятнашки»
4		Игры на свежем воздухе. Упражнения по дыхательной гимнастике.	1	Упражнения по дыхательной гимнастике. «Ищем палочку». «Палочка – стукалочка».
5			1	Групповые игры. «Невод». «Табун».
6			1	Групповые игры. Куропатки и охотники». «Охота на куропаток».
7		Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	Историческое наследие игр народов Сибири. Игры: «Ручейки и озера». «Смелые ребята».
8			1	Игры: «Успей поймать». «Смелые ребята».
9		Игровая программа «Веселые старты».	1	Повторение изученных игр.
10		Подвижные игры, основанные на сюжетах, элементах сказок.	1	Игры: «Жмурки». Посадка картошки».
11			1	Игры: «Колдун». «Иванка».
12			1	Игры: «Колечко». «Гуси летят».
13			1	Игры: «Мельница». «Заморозка».
14			1	«Упражнения по дыхательной гимнастике. Король мавров». «Черное и белое».
15			1	Игры: «Птица без гнезда». «Король зверей».
16		Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки».	1	Повторение изученных игр
17		Игры-эстафеты.	1	Правила игры. «Достань шапку». «Сторож».
18			1	Игры: «Кольцо» «Цветы»
19			1	Эстафеты с бегом и Прыжками «Догони меня». «Здравствуй, догони!».
20			1	Эстафеты с преодолением препятствий «Король мавров». «Черное и белое».
21			1	Особенности игр народов Прибалтики. «Ригу – рагу». «Утро зайчика». «Ловля хорька».
22			1	Игры: «Стая уток». «Путешественник».
23		Итоговое мероприятие: «Спортивные эстафеты».	1	Повторение изученных игр.
24		Зимние забавы.	1	Зимой на воздухе. «Бег в снегоступах». «Ловля оленей».

25			1	Зимой на воздухе. «Пятнашки на санках». «Стой, олень».
26			1	Упражнения по дыхательной гимнастике. «Отбивка оленей», «Пятнашки»
27		ОРУ на развитие основных физических качеств.	1	«Перетягивание каната». «Борьба на палке», «Сосед, подними руку». Повторение изученных игр
28		Игры с использованием предметов и снарядов.	1	Традиции народных праздников Кавказа. «Утушка». «Палочка – выручалочка».
29			1	Особенности кавказских игр. «Конно–спортивная игра». «Снятие шапки». «Конное поло».
30			1	Игры: «Чья шеренга победит?». «Отдай платочек».
31			1	Игры: «День и ночь». «Изюминка». «Взятие в плен».
32			1	Игры: «Игра в лягушек». «Земля, вода, воздух, огонь»
33-34		Итоговое занятие «Веселые забавы».	2	Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Тематическое планирование занятий 4 класс

№ п/п	Дата проведения	Темы занятий	Кол – во часов	Содержание занятий
		Спортивные и подвижные игры		
1		Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
2		Упражнение «Боксеры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
3		Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
4		Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры.

				Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
5		Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
6		Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
7		Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
8		Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
9		Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
10		Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
11		Разучивание игры «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
12		Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчелки». Самостоятельные игры.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
13		«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
14		«Кто дольше не собьется», «Удочка». Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
15		Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Веселые старты.	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Веселые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.

16		Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
Зимние виды игр				
17		Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
18		«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	1	Игры на лыжах.
19		Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	1	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
20		Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	1	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.
21		Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	1	Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
22		Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	1	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
23		Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1	Эстафета на лыжах. Игры.
24		Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1	Эстафета на лыжах. Игры.
25		Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	1	Эстафета на лыжах. Игры.
Спортивные игры				
26		«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.
27		«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.
28		«Быстрые и меткие», «Зайцы в	1	Развитие скоростно-силовых

		огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.		способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.
29		«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
30		«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
31		«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеек». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
32		Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
33		«Запрещенное движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
34		Веселые старты.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.

Список литературы:

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенков – М., 1993.
4. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993
6. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2011
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
8. Журнал «Физическая культура в школе»
9. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А.В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
10. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
11. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.
12. Сайт о русских народных играх. – <http://www.glee.ru>.