

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
имени Героя Советского Союза П.И.Викулова
городского округа Сызрань Самарской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании мо классных

руководителей

Протокол №1 от 29.08.2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по

УВР ГБОУ лицей г.Сызрани

«29» августа 2025г.

_____ /Полякова Н.Ю./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ГБОУ лицей г. Сызрани

_____ /Лобачева Н.В./

Приказ №190

«29» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Подвижные игры
для обучающихся 1-4 классы**

Сызрань 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г №373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Программа «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстременяющихся условиях. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

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. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. 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. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку,

творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр - их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны: часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками.

Программа разработана для учащихся 2-3 классов.

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю, 34 часа в 2 классе, 34 часа в 3 классе.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- Укрепление здоровья учащихся, приобщение к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни;

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, формирование коммуникативной компетенции

Программа «Подвижные игры народов России» предназначена для обучающихся 2 и 3 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует СанПин, т.е. 40 минут.

Данная работа начинается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- Подвижных игр,
- Народных оздоровительных игр,
- Прогулок,
- Физкультурных праздников,
- Спортивных соревнований

Основные направления реализации программы:

• Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях

• Организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера

• Организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года

• Организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населенного пункта (футбольная, хоккейная коробка)

Содержание программы 1 года обучения

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Вводное занятие	ТБ при проведении подвижных игр, спортивная форма, личная гигиена. Подвижная игра "Ловишки"
2.	Игры с мячом	Игра «Сильный мяч» Команды стоят в шеренгах в 20—30 м друг от друга. Посередине лежит большой (баскетбольный) мяч. Игроки бросают малые мячи (снежки) в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой удается это сделать, побеждает.
3.	Игры с мячом	Игра «Не давай мяча водящему» Один из играющих — водящий. Остальные игроки размещаются по площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.
4.	Игры с мячом	Игра «Старт за мячом» Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером бросаются за мячом и стараются попасть им в корзину. Тот, кому это удается, приносит своей команде два очка. Если игрок, овладевший мячом, не попал в корзину, то борьба продолжается до попадания. В этом случае за попадание дается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.
5.	Игры с мячом	Игра «Борьба за мяч» Две команды размещаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу играющие стараются выполнить 5—10 передач между своими игроками. За это команда получает очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.
6.	Игры с мячом	Игра «В кругу соперника» Играют две команды. На противоположных сторонах площадки чертят два круга (или кладут обручи). Команда, владеющая мячом, старается положить его в круг соперника. За это она получает очко, и мяч передается другой команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

7.	Игры с мячом	Игра «Мяч капитану» Играющие распределяются на 2—3 команды и выстраиваются в круг, в центре каждого круга находится один из игроков (капитан). По сигналу игрок, стоящий в центре круга, перебрасывает мяч игрокам поочередно и получает его обратно (передача выполняется заранее обусловленным способом). Игра заканчивается, когда мяч обойдет всех игроков и «капитан», получив мяч, поднимает его над головой.
8.	Игры с мячом	Игра «Гонка мяча по кругу» Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу. После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.
9.	Игры с мячом	Игра «25 передач» Проводят две черты на расстоянии 8—10 шагов одна от другой. Четыре пары игроков становятся за линиями напротив друг друга (первые против вторых, третьи против четвертых). По сигналу первые номера передают мяч стоящим напротив вторым номерам, те — третьим, третью — четвертым. Получившие мяч возвращают его обратно третьим номерам, те — вторым и т. д. Упавший мяч вводят в игру тот игрок, который не поймал его с отведенного для передачи места. Заранее усугубляются, каким способом игроки в четверках передают между собой мяч (от груди, из-за головы, ударом о землю). Выигрывает четверка, сделавшая раньше 25 передач.
10.	Игры с мячом	Игра «Мячом в цель» Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше. Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий
		подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.

11.	Игры с мячом	Игра «Самые быстрые» Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.
12.	Эстафеты с мячами.	Эстафета 1 – «С волейбольным мячом» Эстафета 2 – «Встречная передача мяча в колоннах» Эстафета 3 – «С баскетбольным мячом»
13.	Эстафеты с мячами.	Эстафета 4 – «Биатлон» Эстафета 5 – «Перенос мяча»
14.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости.	Эстафета 1 – «Круговая эстафета 2» Эстафета 2 – «Эстафета с булавами» Эстафета 3 – «Эстафета-тачка»
15.	Эстафеты со скакалкой.	Эстафета 1 – «Бег со скакалкой» Эстафета 2 – «Веревочка под ногами» Эстафета 3 – «Три прыжка»
16.	Эстафеты с обручами и гимнастическими палками.	Эстафета 1 – «Прохождение болота» Эстафета 2 – «Игольное ушко» Эстафета 3 – «Бег с обручем»
17.	Эстафеты с обручами и гимнастическими палками.	Эстафета 4 – «Перейти болото» Эстафета 5 – «Кузнечики»
18.	Игры средней подвижности.	«Мяч соседу» Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча.
19.	Игры средней подвижности.	«Запрещенное движение» Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.
20.	Игры средней подвижности.	«Зеркало» Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

21.	Игры подвижности.	средней	«У кого мяч» Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.
22.	Игры подвижности.	средней	«День и ночь» У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.
23.	Русские народные игры и забавы		«Бой петухов» Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот кто коснется земли второй ногой.
24.	Русские народные игры и забавы		«Караси и щука» Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.
25.	Русские народные игры и забавы.		«Лиса в курятнике» На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.
26.	Русские народные игры и забавы.		«Река и ров»

	забавы.	Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.
27.	Русские народные игры и забавы.	«Горячая картошка» Дети становятся в круг и перекидывают мяч друг другу, как будто горячая картошка. Игроки должны передавать быстро, чтобы не обжечься
28.	Русские народные игры и забавы.	«Заяц без логова» Игроки становятся парами, лицом друг к другу. Пусть они поднимут руки вверх, образуя, таким способом, «логово зайца». Теперь выберите водящих – это будет заяц и охотник. Задача зайца – убежать от охотника, его убежище – логово. То есть, заяц должен встать между играющими. Тот, кому заяц встаёт спиной, становится сам заяцем и начинает убегать от охотника.
29.	Русские народные игры и забавы.	«Подвижная цель» На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.
30.	Профилактика травматизма	Правила ТБ
31.	Русские народные игры и забавы.	«Бредень» 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.
32.	Русские народные игры и забавы.	«Заколдованный замок» Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замок" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным

		воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.
33.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Али-баба»</p> <p>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:</p> <p>- Али-баба!</p> <p>Вторая команда хором отвечает:</p> <p>- О чём слуга</p> <p>Вновь говорит первая команда:</p> <p>- Пятого, десятого, Сашу нам сюда!.</p> <p>При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если ему это удается, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.</p>
34.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Два мороза»</p> <p>На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.</p>

Содержание программы 2 года обучения

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

10.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Кандалы» Игроки разбиваются на две группы, становятся друг напротив друга на расстоянии 20 м. и берутся за руки образуя две цепочки, расположенные параллельно друг другу. Первая группа кричит хором: - "Кандалы!" Вторая ей отвечает: - "Закованы! Раскуйте нас." Первая, хором: - "Кем из нас?" Вторая группа, посовещавшись, выбирает одного из первой группы и называет его имя. Выбранный разбегается и пытается порвать цепь,</p>
		участники которой его выбрали (цепь второй группы), а те в свою очередь пытаются этого не допустить, крепко держась за руки. Если Выбранный разрывает цепь, то он берет одного из двух, разорвавших цепочку и забирает его в свою команду. Если Выбранный не разрывает цепь, то он остается в этой команде (пойман).
11.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Ворота» Вариант жмурок, где води двое с закрытыми глазами – «стражи», меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со «стражей».</p>
12.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Слон» Играют две команды: «слоны» встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и «слон» пытается идти.</p>
13.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Козел» Игроки встают в круг, водят вокруг (водящего «козла» или «короля») хоровод со словами: «Шел король по лесу, по лесу, нашел себе принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирается принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, и ножками подрыгаем, подрыгаем, и ножками потопаем, потопаем, и ручками похлопаем, похлопаем, головой качаем и снова начинаем.</p>
14.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Лягушки и цапля» Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они высакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскоичить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.</p>

15.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Волк во рву» Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге</p>
		через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону саленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.
16.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Прыгуны» Все участники игры должны разделиться на две команды. Каждая команда встаёт на противоположных сторонах площадки. Нужно мелом или флагами обозначить начало движения или линию старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, оставленной первым игроком, и так же выполняет прыжок с места с отметкой приземления, затем прыгает третий и так далее до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию, его команда побеждает в этой игре-эстафете. Можно организовать 4—5 команд (можно организовать соревнование между мальчиками и девочками).</p>
17.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Лошади» Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд. Художественное слово: Гоп-гоп! Ну, скаки в галоп! Ты лети, конь, скоро-скоро Через реки, через горы! Все-таки в галоп - гоп-гоп! Трух-трух! Рысью, милый друг! Ведь сдержать-то станет силы, - Рысью-рысью, конь мой милый! Трух-трух! Не споткнись, мой друг!</p>
18.	Профилактика травматизма	Правила ТБ

19.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Птички и клетка» Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «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.</p>
20.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Северный и южный ветер» Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. Северный ветер пытается «заморозить» как можно больше людей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-нибудь позу. «Южный ветер» стремится «разморозить» детей.</p>
21.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Бой петухов» Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот кто коснется земли второй ногой.</p>
22.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Караси и щука» Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.</p>
23.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Лиса в курятнике» На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на настесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на настест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на настест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с настеста и игра возобновляется.</p>

24.	Русские народные игры и забавы.	«Река и ров» Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все
		возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.
25.	Русские народные игры и забавы.	«Горячая картошка» Дети становятся в круг и перекидывают мяч друг другу, как будто горячая картошка. Игроки должны передавать быстро, чтобы не обжечься
26.	Русские народные игры и забавы.	«Заяц без логова» Игроки становятся парами, лицом друг к другу. Пусть они поднимут руки вверх, образуя, таким способом, «логово зайца». Теперь выберите водящих – это будет заяц и охотник. Задача зайца – убежать от охотника, его убежище – логово. То есть, заяц должен встать между играющими. Тот, к кому заяц встаёт спиной, становится сам зайцем и начинает убегать от охотника.
27.	Русские народные игры и забавы.	«Подвижная цель» На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча.
28.	Профилактика травматизма	Правила ТБ
29.	Русские народные игры и забавы.	«Бредень» Играют две команды, одна команда взявшая за руки, образует «бредень» и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников «рыбу». Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая «рыбы» больше.

30.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Заколдованный замок»</p> <p>Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замком" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.</p>
31.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Али-баба»</p> <p>Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на</p>
		<p>расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами:</p> <p>- Али-баба!</p> <p>Вторая команда хором отвечает:</p> <p>- О чём слуга</p> <p>Вновь говорит первая команда:</p> <p>- Пятого, десятого, Сашу нам сюда!.</p> <p>При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если ему это удается, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.</p>
32.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Два мороза»</p> <p>На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.</p>

33.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Жар-птица» Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутов 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.</p>
34.	Русские народные игры и забавы.	<p>«Перетягивание воза» Учвствуют 2 команды. Они строятся в шеренги друг напротив друга. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть одну за линию.</p>

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

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

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

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

1. **Регулятивные УУД**
 - Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
 - Планирование общей цели и пути ее достижения;
 - Распределение функций и ролей совместной деятельности;
 - Конструктивное разрешение конфликтов;
 - Осуществление взаимного контроля;
 - Оценка собственного поведения и поведения партнера и внесение необходимых корректировок;
 - Принимать и сохранять учебную задачу;
 - Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
 - Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,

родителей и других людей;

- Различать способ и результат действия;

2. Познавательных УУД:

- Добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр
- Устанавливать причинно-следственный связи.

3. Коммуникативные УУД:

- Взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
 - Адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
 - Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - Формулировать собственное мнение и позицию;
 - Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
 - Учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Игры с мячом	10
3	Эстафеты	6
4	Игры средней подвижности	5
5	Русские народные игры и забавы	12
Итого		34

2 год обучения

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

Техника безопасности на занятиях

1. Иметь собственную спортивную форму.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
4. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
6. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания.

