

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Национальные игры России»

для обучающихся 2 – 4 классов

Составитель: Шадрина Елизавета Максимовна
Учитель физической культуры

г. Кудрово 2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся, 1-4 класс (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Программа рассчитана на 68 часов.

Главными задачами реализации учебного курса «Подвижные игры России» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
- углубленное изучение игры волейбол.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных

областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 2 класса осуществляется в форме тестирования.

Учебники:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

Пособие для педагога:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Веко» 2016.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
- Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодиницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

Дополнительная литература для обучающихся:

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 1-4 классов.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>

12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
2-3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры; • развитие навыка сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; • развитие самостоятельности и чувство личной ответственности за свои поступки; • сформировывание установки на безопасный, здоровый образ жизни. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под 	<ul style="list-style-type: none"> • умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результат • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; • добросовестное выполнение учебных заданий; • рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального

<p>руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none">• планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;• осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;• работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);• использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;• определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания
---	--

	<p>и критерии для классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с заданием, целью (сжато, полно, выборочно); • использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации; • выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания; • определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.
--	---

**Планируемые результаты
Предметные**

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
2-3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • Познакомятся с техникой безопасности на разных спортивных играх, особенностями игр, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами; • Выполнять технические элементы и упражнения из подвижных игр России • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых спортивных игр; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> • Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств (с помощью учителя); • варьировать знаниями в области разнообразных спортивных игры, находить общее между ними • сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств; • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. • Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

Содержание

2 класс, 68 часов

Основы знаний в области спортивных игр (в процессе занятий)

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (10 часов)

Правила игры подвижных игр.. Основные элементы. История развития игры.. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (16 часов):

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (16 часов)

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Раздел 3. Игровая подготовка. (32 часов)

«Кошки-мышки» (русская народная игра)

Эту игру, так же как и «салки», начинают с выбора водящего («кошки»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

Правила:

Водящий гоняется за разными детьми, пытаясь догнать того ребенка, который находится к нему ближе всего.

Если «кошка» хочет догнать какого-то определенного ребенка, то он должен сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», т.е. называть другое имя и начинать гоняться за этим ребенком, если он оказался вблизи «пятнашки».

Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.

«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Правило:

Нельзя ловить игроков за одежду. «Пеньки» не должны сходить с места.

«Вестовые» (якутская народная игра)

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленом». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра

проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленем» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончанию пути.

Правила:

«Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». Надо обязательно сделать два круга возле столба. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».

«Ворота» (русская народная игра)

Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами.

Правила:

Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами.

Нельзя задевать «ворота».

Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Золотые ворота» (русская народная игра)

В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.

Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку:

Золотые ворота пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз — запрещается, А на третий раз не пропустим вас!

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.

Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.

Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки).

«Золотые ворота — круговые» (русская народная игра)

В этой игре половина игроков образует круг, взявшись за руки и подняв их вверх — это круглые ворота. Остальные дети образуют живую цепочку, которая поочередно огибает каждого игрока, стоящего в круге. Дети, изображающие «ворота», повторяют речитативом стих (см. игру «Золотые ворота»).

На последнем слове дети опускают руки и ловят тех, кто оказался внутри круга.

Пойманные дети образуют вместе с детьми, уже стоявшими в круге, еще больший круг, и игра продолжается. Постепенно цепочка игроков становится все короче, а детей в круге — все больше.

Игра заканчивается, когда вне круга остаются всего несколько детей.

Правила:

Нельзя останавливаться перед воротами и не входить в них, если вот-вот должны произнести последние слова стиха. Такие дети тоже считаются пойманными.

Дети в цепочке не должны размыкать руки. Если игрок «оторвался» от своей цепочки и остался один, то он тоже считается пойманным.

«Горелки» (русская народная игра)

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горельщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горельщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят.

Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару. Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а пойманный игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

Правила:

«Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать.

«Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки.

Иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки.

Каждая пара пробежавших детей становится впереди всей колонны.

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.

Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.

Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.

Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.

Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.

Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.

Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

«Змейка» (русская народная игра)

Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

Правила

Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась.

Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».

Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).

Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

«Салки» (русская народная, игра)

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

Правила:

Водящий гоняется только за одним ребенком из группы. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убежать врассыпную от нового водящего.

3 класс, 68 часов

Основы знаний в области спортивных игр (в процессе занятий)

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (10 часов)

Правила игры подвижных игр.. Основные элементы. История развития игры.. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (16 часов):

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (16 часов)

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Раздел 3. Игровая подготовка. (32 часов)

«Кошки-мышки» (русская народная игра)

Эту игру, так же как и «салки», начинают с выбора водящего («кошки»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

Правила:

Водящий гоняется за разными детьми, пытаясь догнать того ребенка, который находится к нему ближе всего.

Если «кошка» хочет догнать какого-то определенного ребенка, то он должен сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», т.е. называть другое имя и начинать гоняться за этим ребенком, если он оказался вблизи «пятнашки».

Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.

«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Правило:

Нельзя ловить игроков за одежду. «Пеньки» не должны сходить с места.

«Вестовые» (якутская народная игра)

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленом». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу,

обегают его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленом» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончании пути.

Правила:

«Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». Надо обязательно сделать два круга возле столба. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».

«Ворота» (русская народная игра)

Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами.

Правила:

Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами.

Нельзя задевать «ворота».

Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.

Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей. Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей. Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Золотые ворота» (русская народная игра)

В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.

Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку:

Золотые ворота пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз — запрещается, А на третий раз не пропустим вас!

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.

Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.

Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки).

«Золотые ворота — круговые» (русская народная игра)

В этой игре половина игроков образует круг, взявшись за руки и подняв их вверх — это круглые ворота. Остальные дети образуют живую цепочку, которая поочередно огибает каждого игрока, стоящего в круге. Дети, изображающие «ворота», повторяют речитативом стих (см. игру «Золотые ворота»).

На последнем слове дети опускают руки и ловят тех, кто оказался внутри круга.

Пойманные дети образуют вместе с детьми, уже стоявшими в круге, еще больший круг, и игра продолжается. Постепенно цепочка игроков становится все короче, а детей в круге — все больше.

Игра заканчивается, когда вне круга остаются всего несколько детей.

Правила:

Нельзя останавливаться перед воротами и не входить в них, если вот-вот должны произнести последние слова стиха. Такие дети тоже считаются пойманными.

Дети в цепочке не должны размыкать руки. Если игрок «оторвался» от своей цепочки и остался один, то он тоже считается пойманным.

«Горелки» (русская народная игра)

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горельщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горельщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят.

Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару. Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а пойманный игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

Правила:

«Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать.

«Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки.

Иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки.

Каждая пара пробежавших детей становится впереди всей колонны.

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.

Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.

Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.

Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.

Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.

Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.

Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

«Змейка» (русская народная игра)

Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

Правила

Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась.

Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».

Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).

Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

«Салки» (русская народная, игра)

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

Правила:

Водящий гоняется только за одним ребенком из группы. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убежать врассыпную от нового водя

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
	Основы знаний в области спортивных игр	10
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	10
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленности	16
	Игровая подготовка	32
	Итого	68

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
	Основы знаний в области спортивных игр	10
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	10
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленности	16
	Игровая подготовка	32
	Итого	68