

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» пос. Поляков  
муниципального района Большечерниговский Самарской области  
ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО  
учителей гуманитарного и  
естественно-математического  
циклов

\_\_\_\_\_Эргашева А. Б.

Протокол №1

от «25» августа 2022 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_Шидловская Е.А.

«26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ»  
пос. Поляков

\_\_\_\_\_Шидловский В.И.

Приказ № 200 от «26» августа  
2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

Предмет  
(курс)

**ИГРАЕМ ВМЕСТЕ(ДИНАМЧЕСКАЯ ПАУЗА)**

Класс

**1-4**

Направление: Спортивно - оздоровительная деятельность

Количество часов по учебному  
плану:

Во 2-3 классах по **68** часов в год, 2 часа в неделю  
В 4 классе по 34 часа в год, 1 час в неделю

Составитель: Шидловский Валерий Владимирович

# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

## Пояснительная записка

Здоровье принадлежит к категории тех понятий, которые известны всем. Все понимают, что это одна из основных ценностей человека. Однако понимание этого, еще не означает осознание. Напротив, сейчас часто можно слышать о том, что здоровье школьников ухудшается, причем наряду с причинами независящими от ребят, есть и причины, кроющиеся в их повседневном поведении и организации времени.

Многие проблемы со здоровьем сейчас связаны со снижением двигательной активности учащихся. Однако сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни невозможно только посредством физических упражнений. Здоровый человек – это не просто физически здоровый, но и морально здоровый человек. Важна не только физическая, но и теоретическая осведомленность по различным вопросам: польза физической активности, культурные ценности древности и современности в вопросе физического развития, культурные ценности семьи. Кроме того, важно привить навыки активной самостоятельной и совместной деятельности, ведь только активный, деятельный человек может заниматься спортом, вести здоровый (во всех отношениях) образ жизни и оказывать положительное влияние на окружающих.

**Цель:** создание коллектива учащихся, способного оказывать позитивное влияние на формирование личности смотивированной на активный, здоровый образ жизни и потребность в здоровом образе жизни.

### **Задачи: Воспитательные:**

1. Формировать представление о важности подвижных игр для гармоничного развития (психического и физического) человека.
2. Формировать представление о важности сохранения культурных ценностей своего народа.
3. Формировать уважительное отношение к культурным ценностям других народов.
4. Формировать представление о важности сохранения семейных ценностей и традиций.

### **Образовательные:**

1. Формировать систему знаний о подвижных играх России и народов мира.
2. Формировать систему знаний о спортивных играх (футбол, пионербол).
3. Развивать физические качества: быстрота, ловкость, скорость.
4. Формировать навыки активного образа жизни.
5. Формировать навыки проектной и исследовательской деятельности.

### **Развивающие:**

1. Формировать навыки коллективной деятельности на основе сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
2. Формирование навыков презентации и трансляции результатов собственной продуктивной деятельности.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы – 1-4 классы. Программа также рассчитана на активное участие родителей (законных представителей) обучающихся в ее реализации: совместное с детьми выполнение проектов, участие в реализации проектов (мероприятиях).

### **Сроки реализации проекта**

Рабочая программа «Играем вместе» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в основной образовательной программе в части внеурочной деятельности. На проведение занятий отводится 136 часов в течение 4 учебных лет по одному учебному часу в неделю или 272 часа в течение 4 учебных лет по два учебного часа в неделю. Содержание курса направлено на воспитание высоко-нравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих поведенческие навыки здорового образа жизни в профессиональной и повседневной деятельности.

### **Структура программы**

Основное время отводится на двигательную активность - на знакомство с различными подвижными играми и непосредственно проведение данных игр. Игры делятся на разделы: семейные, русские народные, игры народов мира. В процессе деятельности учащиеся знакомятся с культурой и традициями своей страны и других народов. Программа включает разделы: эстафеты, знакомство и обучение игре в пионербол и футбол.

Для каждого года обучения предусмотрены спортивные праздники, в том числе с привлечение родителей (законных представителей) обучающихся.

Для каждого года обучения предусмотрено выполнение двух проектов (для четвертого года обучения – трех проектов) с элементами исследовательской деятельности. Один проект (два

– для четвертого года обучения) предусматривает самостоятельную деятельность обучающихся, другой проект предполагает групповую работу обучающихся.

### **Этапы реализации**

Каждый учащийся принимает участие в реализации программы на протяжении 4 учебных лет – четырех этапов. Программа составлена таким образом, что образовательный процесс каждого следующего этапа основывается на результатах, достигнутых учащимся на предыдущем этапе.

## **Учебно-тематический план**

### **Тематическое планирование – первый год обучения**

## Тематическое планирование – второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов		Содержание занятия
		Тео рия	Пр акт ика	
<b>Русские народные подвижные игры</b>				
1	Русские народные подвижные игры.	1	0(1)	<p><b>Теория:</b> техника безопасности; беседа о том, что подвижные игры были на Руси популярны с древних пор, что в них играли и взрослые и дети, в некоторые игры играли в любое время, в другие - по определенным праздникам.</p> <p>Детям предлагается выполнить индивидуальные проекты «Во что и как играли на Руси», объясняется понятие проекта и правила его выполнения и презентации, определяются сроки работы над проектом. В данном проекте ребята должны будут презентовать подвижную игру, в которую играли на Руси в давние времена. Работать над данным проектом дети могут совместно с родителями.</p>
2	Русская народная игра «Пчелки и ласточки» (на праздник Благовещени е)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Пчелка и ласточки»:</p> <p>Играющие дети — цветочки — сидят на корточках. Выбирают из числа играющих 5 пчел и ласточку. Пчелки сидят на полянке и поют:</p> <p>Пчелки летают, медок собирают! Зум, зум, зум, зум, зум, зум!</p> <p>Ласточка в своем гнезде слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:</p>

				«Ласточка встанет, пчелок поймает». Она вылетает из гнезда и ловит пчел, пойманный становится ласточкой.
3	Русская народная игра «Венок» (на праздник Троица)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Венок»:</p> <p>Двое ребят с венком берутся за руки и, поднимая их вверх, образуют ворота.</p> <p>Остальные дети цепочкой проходят в ворота и поют:</p> <p>Березка девочек кричала, к себе призывала.</p> <p>— Идите, девочки, на луг гулять, зеленые веточки завивать.</p> <p>— Мы тебя, березонька, не согнем, на тебе мы веточки не завьем.</p> <p>— Я к вам, девушки, сама согнусь, сама в веточки совьюсь.</p> <p>— Завьете венки зеленые — станете весь год веселые.</p> <p>Дети, которые образуют ворота, кидают одному участнику на голову венок и, поднимая вверх руки, говорят: «Веночек-веноч, спрячься в теремок». И тут же участник с венком убегает и прячет его. Затем все идут искать венок. Дети подсказывают: «Горячо», «Холодно». Кто первый найдет венок, забирает его себе.</p>
4	Русская народная игра «Солнышко – ведерышко» (на праздник	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Солнышко - ведерышко»:</p> <p>Гори солнце ярче, летом будет жарче. А зима теплее, а весна милее!</p> <p>На первые две строчки девочки ведут</p>

	Пасха)			хоровод, а на две другие поворачиваются друг к другу и делают поклон. Затем подходят ближе к солнцу (водящему). Он говорит: «Горячо» и догоняет их.
5	Русская народная игра «Бояре» и ее аналог «Кондолы»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Бояре»:</p> <p>Игра проходит на ровной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются друг против друга в цепи на расстоянии метров 10-15.</p> <p>Первая команда идет вперед со словами: -Бояре, а мы к вам пришли!</p> <p>И возвращается на прежнее место: -Дорогие, а мы к вам пришли!</p> <p>Другая повторяет этот маневр со словами: -Бояре, а зачем пришли? Дорогие, а зачем пришли?</p> <p>Начинается диалог: -Бояре, нам невеста нужна. Дорогие, нам невеста нужна. -Бояре, а какая вам мила? Дорогие, а какая вам мила?</p> <p>Первая команда совещается и выбирает кого-то: -Бояре, нам вот эта мила (показывают на выбранного).</p> <p>Дорогие нам вот эта мила.</p> <p>Выбранный игрок поворачивается кругом и теперь ходит и стоит в цепи, глядя в другую сторону.</p> <p>Диалог продолжается: -Бояре, она дурочка у нас. Дорогие, она дурочка у нас. -Бояре, а мы плеточкой ее. Дорогие, а мы плеточкой ее. -Бояре, она плеточки боится. Дорогие, она плеточки боится.</p>

				<p>-Бояре, а мы пряничка дадим. Дорогие, а мы пряничка дадим.</p> <p>-Бояре, у ней зубки болят. Дорогие, у ней зубки болят.</p> <p>-Бояре, а мы к доктору сведем. Дорогие, а мы к доктору сведем.</p> <p>-Бояре, она доктора укусит. Дорогие, она доктора укусит.</p> <p>Первая команда завершает:</p> <p>- Бояре, не валяйте дурака, отдавайте нам невесту навсегда!</p> <p>Тот, кого выбрали невестой, должен разбежаться и прорвать цепь первой команды. Если ему это удастся, то он возвращается в свою команду, взяв с собой любого игрока первой. Если цепь не прорвана, то невеста остается в первой команде, то есть выходит замуж. В любом случае второй кон начинает проигравшая команда. Задача команд: оставить у себя больше игроков.</p> <p>Правила игры «Кондолы»:</p> <p>Аналогично предыдущей, только диалог следующий:</p> <p>- Кондолы.</p> <p>- Скованы.</p> <p>- Раскуйте.</p> <p>-Кого?</p> <p>- Брата моего.</p> <p>- Как звать?</p> <p>Первая команда называет имя игрока из другой команды.</p>
6	Русская народная	0	1(2)	<b>Практика:</b> разминка, игра.

	игра «Бабка – Ёжка»			<p>Правила игры «Бабка Ёжка»:</p> <p>Рисуют круг, в середине ставится один из играющих — Баба-Яга. В руках у нее ветка — «помело». Вокруг бегают ребята и дразнят:</p> <p>Бабка-Ёжка костяная ножка. С печки упала, ножку сломала, А потом и говорит: «У меня нога болит». Пошла она на улицу — раздавила курицу, Пошла на базар — раздавила самовар. Пошла на лужайку — испугала зайку.</p> <p>Баба-яга скачет из круга на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». Кого запятнает — тот замирает.</p>
7	Русская народная игра «Салки»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Салки»:</p> <p>Сюжет игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Но у этой игры есть несколько усложняющих ее вариантов.</p> <p>1. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Первый же игрок, до которого водящий дотронется, сам становится водящим.</p> <p>2. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в стороны и кричит: «Чай-чай-выручай». Он «заколдован». «Расколдовать» его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен «заколдовать» всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть двое или трое.</p>
8	Русская народная игра	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Жмурки»:</p>

	«Жмурки»			<p>Водящему — «жмурке» завязывают глаза, заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:</p> <p>— Кот, кот, на чём стоишь?</p> <p>— На квашне.</p> <p>— Что в квашне?</p> <p>— Квас.</p> <p>— Лови мышей, а не нас.</p> <p>После этих слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой».</p>
9	Русская народная игра «Арина»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Арина»:</p> <p>По считалке выбирается Арина. Считалка: Теля-меля, ты Емеля-третий бас, поводи-ка ты за нас!</p> <p>Дети становятся в круг. В центре Арина, ей завязывают глаза. Дети идут по кругу, поют хором:</p> <p>Долгая Арина, встань выше овина, Рученьки сложи, чьё имя — укажи.</p> <p>Дети бегут по кругу и «зацепляют» Арину. Кого она поймаёт — того должна узнать.</p>
10	Русская народная игра «Кошки – мышки»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Кошки-мышки»:</p> <p>Для этой игры нужно выбрать двух кошек и одну мышку. Играющие встают в круг и держатся за руки. На противоположных сторонах круга ворота открыты, кошки вбегают в круг и выбегают из него только в открытые ворота. Перед мышкой же</p>

				играющие открывают любые ворота. Если одной из кошек удалось поймать мышку, она с ней встает в круг, а вторая кошка выбирает для игры других кошку и мышку.
11-12	Праздник – презентация «Во что играли предки»	0	2(4)	<b>Практика:</b> организуется праздник для детей (можно совместно с родителями). На празднике дети презентуют свои проекты.
<b>Спортивная игра пионербол.</b>				
13	Знакомство с пионерболом	1	0(1)	<b>Теория:</b> основные правила игры в пионербол. <b>Практика:</b> разминка, тренировочное упражнение в парах «передача мяча» (делятся на пары и через сетку перебрасывают друг другу мяч).
14-17	Игра в пионербол.	0	4(8)	<b>Практика:</b> разминка, учебная игра в пионербол.
<b>Зимние забавы.</b>				
18	Активный отдых зимой.	1	0(1)	<b>Теория:</b> беседа о том, чем полезны игры на свежем воздухе зимой и какие могут быть опасности. Детям предлагается принять участие в конкурсе проектов. Дети по собственному желанию делятся на группы по 2-4 человека. В дальнейшем в свободное время каждая группа должна придумать свою игру, в которую можно играть зимой на улице, дать ей название.
19	Русская народная игра «Штурм крепости»	0	1(2)	<b>Практика:</b> разминка, игра. Правила игры «Штурм крепости»: Разыграйте события истории! Из снега возводим крепость. Две команды – нападающие и обороняющиеся. Задача атакующих – разработать эффективную тактику взятия крепости в бою со снежками;

				защитники в это время отражают натиск противника и стараются отразить нападение.
20	Русская народная игра «Меткий стрелок»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Меткий стрелок»:</p> <p>Нужно разделить на две команды и выстроиться в шеренги на расстоянии 15 – 20 метров. Один из игроков бежит к команде противника и ударяет по протянутым ладоням одного, другого и третьего соперников, а затем быстро возвращается в свою команду. Тот, кого ударили третьим, должен как можно быстрее попасть в убегающего только что слепленным снежком (метиться только в спину!), но до тех пор, пока игрок не вернется в стан своей команды. Попал – играющий встает в команду противника. Не попал – в стан соперников отправляется его сотоварищ. Побеждает та команда, которая захватила больше «стрелков».</p>
21	Русская народная игра – хоровод «Мороз»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Мороз»:</p> <p>Это хороводная игра с элементами салок. Перед игрой выбирают считалкой водящего – «Мороза». Дети встают в круг и берутся за руки. «Мороз» встает в центр круга. Водят хоровод и говорят:</p> <p>«Идет Зимушка-Зима, У ней белая коса. С ней идут три тетки – Белые поддевки: Метель, Вьюга да Пурга. У тех теток есть слуга: Злющий дядька Мороз, Кого схватит – тот замерз!»</p>

				<p>После этих слов дети разбегаются, а «Мороз» старается их осалить, «заморозить». Тот, кого морозу удалось осалить должен замереть на месте, расставив руки в сторону. Остальные игроки могут его «разморозить» – бросить в него снежком (и, конечно, попасть). Когда все игроки, кроме одного, заморожены, игра заканчивается и последний, самый ловкий игрок, становится новым «Морозом». Для детей помладше можно упростить правила. Тот, кого «Мороз» первым догнал, становится водящим. И игра повторяется сначала.</p>
22	Праздник – презентация «Веселые зимние забавы»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> группы детей презентуют подготовленные ими проекты – игры, остальные ребята принимают участие в играх одноклассников. Голосование выбирается самая интересная игра.</p>
<b>Эстафеты</b>				
23	Эстафета без предметов.	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поочередно все члены команды добегают до отмеченного места и возвращаются назад.</li> <li>2. Поочередно все члены команды на корточках допрыгивают до отмеченного места и бегом возвращаются назад.</li> <li>3. Поочередно все члены команды на одной ноге попрыгивают до отмеченного места, прыгая на другой ноге, возвращаются назад.</li> <li>4. Два человека из команды встают спиной друг к другу, сцепляют руки в области локтей. В таком положении они доходят до отмеченного места и возвращаются назад. Далее это повторяют другие участники</li> </ol>

				<p>команды.</p> <p>5. Один игрок добегают до отмеченного места и возвращается назад, к нему за пояс прицепляется второй игрок и вместе они добегают до отмеченного места и возвращаются назад, к ним прицепляется третий игрок и так далее, пока в цепочке не окажется вся команда.</p>
24	Эстафета с мячом.	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <p>1. Поочередно все члены команды добегают до отмеченного места, берут мяч, бросают его в кольцо (если не удалось попасть в круг, то броски повторяются 3 раза), возвращаются назад.</p> <p>2. Поочередно все члены команды удерживая мяч между ног коленами допрыгивают до отмеченного места и возвращаются назад.</p> <p>3. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и так далее. Побеждает команда, которая быстрее окажется около отмеченного места.</p> <p>4. На линии старта первый игрок команды берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не</p>

				<p>добегая 1м, кладет их на пол и так далее.</p> <p>5. Поочередно все члены команды до отмеченного места и обратно осуществляют ведение баскетбольного мяча.</p>
25	Эстафета со скакалкой и обручем.	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <p>1. Поочередно все члены команды, прыгая через скакалку, добегают до отмеченного места, таким же образом возвращаются назад.</p> <p>2. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.</p> <p>3. Все члены команды, взявшись за скакалку, добегают до отмеченного места, возвращаются назад.</p> <p>4. Поочередно каждый игрок команды должен докатить обруч до отмеченного места и обратно.</p> <p>5. В команде один обруч. Первый участник с обручем (держит его на линии талии) стоит напротив своей команды на расстоянии 8–10 м от нее. По команде учителя участник с обручем бежит к своей команде, берет в обруч одного участника команды и возвращается с ним на «свой берег». Первый остается на «берегу», а второй участник с обручем бежит за следующим участником, берет его в обруч и возвращается с ним на «берег». Сам остается на «берегу», а третий бежит за</p>

				четвертым и так, пока вся команда не переправится на противоположный «берег».
26	Эстафета с различными предметами.	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <p>1. Поочередно все члены команды добегают до отмеченного места, на мате выполняют кувырок вперед и кувырок назад и бегом возвращаются назад.</p> <p>2. Первый участник каждой команды держит в руках воздушный шар и гимнастическую палку. По команде подбрасывает шарик вверх и при помощи гимнастической палки проходит заданную дистанцию (стараясь не ронять шар на пол) до обозначенного места, берет шар в руки и бегом возвращается назад, передает предметы следующему игроку.</p> <p>3. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.</p> <p>4. На отмеченном участке через различные промежутки раскладываются 10 гимнастических палок (по две палки на небольшом расстоянии друг от друга) – эти палки обозначают пропасти. Все игроки</p>

				<p>поочередно пробегают дистанцию до отмеченного места и обратно, перепрыгивая через пропасти.</p> <p>5. Напротив каждой команды ставится гимнастическая скамейка широкой или узкой (перевернутой) стороной. Первый участник по сигналу начинает катить мяч вперед по скамейке правой рукой, назад катит мяч левой рукой и передает мяч следующему. Мяч надо удержать на скамейке.</p>
27-28	Спортивный праздник - эстафета для детей и родителей (членов семьи) «Моя спортивная семья»	0	2(4)	<b>Практика:</b> спортивный праздник - эстафета для детей и членов их семей.
<b>Спортивная игра футбол.</b>				
29	Знакомство с футболом.	1	0(1)	<p><b>Теория:</b> основные правила игры в футбол, позиции игроков.</p> <p><b>Практика:</b> разминка, тренировочное упражнение «пас» (учащиеся поочередно осуществляют ведение мяча, затем передают его другому ученику).</p>
30-32	Игра в футбол.	0	3(6)	<b>Практика:</b> разминка, учебная игра в футбол.
<b>Подведение итогов</b>				
33-34	Спортивный праздник «Движение – жизнь»	0	2(4)	<b>Практика:</b> организуется праздник для детей и их родителей. Возможно проведение праздника (в зависимости от количества учеников в школе) совместно для параллели или для всех ребят 1-4 классов.

## Тематическое планирование – третий год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов		Содержание занятия
		Тео рия	Пр акт ика	
<b>Подвижные игры народов России.</b>				
1	Подвижные игры народов России	1	0(1)	<p><b>Теория:</b> техника безопасности; беседа о том, что Россия – многонациональная страна, о том, какие народы населяют нашу страну, о необходимости знания и уважения традиций и обычаев всех народов.</p> <p>Детям предлагается выполнить индивидуальные проекты «Любимые игры народов России», объясняется понятие проекта и правила его выполнения и презентации, определяются сроки работы над проектом. В данном проекте ребята должны будут презентовать подвижную игру, в которую играли (играют) представители одного из народов России. Работать над данным проектом дети могут совместно с родителями.</p>
2	Башкирская народная игра «Палка - кидалка» («Сойоштаяк»))	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Палка - кидалка»:</p> <p>Чертится круг диаметром 1,5 м. В круг кладут палку-кидалку длиной 50 см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный</p>

				<p>по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.</p> <p>Важно! Начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.</p>
3	Чечено - ингушская народная игра «Чиж» («Кул»)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Чиж»:</p> <p>На ровной площадке чертится квадрат (50X50 см). В середине квадрата роют ямку глубиной 3 см, диаметром 10 см. На ямку накладывается брусок длиной 12 см, шириной 2,5 см. Дается бита длиной 40 см. На противоположной стороне квадрата на расстоянии десяти шагов чертится линия. Играют четыре человека, которые делятся на две группы. У одной из сторон квадрата стоят двое играющих, двое других располагаются с противоположной стороны на линии в десяти шагах от квадрата. По договоренности те дети, которые стоят у квадрата, начинают игру, т. е. дважды выбивают палочку из ямки. Дети на противоположной стороне ловят палочку. Если они сумеют поймать ее одной рукой, то набирают пять очков; если поймали двумя руками, то одно очко. Затем дети бросают палочку обратно, в квадрат. Если попадают в квадрат, засчитывается одно очко,</p>

				<p>если не попадают, очко не засчитывается. Затем группы меняются местами и игра продолжается. Через некоторое время подсчитываются очки.</p> <p>Важно! Ловить палочку надо, не мешая другому игроку. При ловле палочки можно сходить с места. Игрок, не выбивший палочку за пределы квадрата, пропускает ход.</p>
4	<p>Дагестанская народная игра «Подними платок» («Явлукъну гётер»)</p>	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Подними платок»:</p> <p>Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок. Важно! Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.</p>
5	<p>Кабардино-балкарская народная игра «Повелитель лунки» (Гъуэж)</p>	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Повелитель лунки»:</p> <p>В центре площадки выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3 - 5 м в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2 - 4 м) на равном расстоянии друг от друга и от мяча. Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и осалить одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). Осаленные выходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается. Побеждает тот, кто</p>

				<p>продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.</p> <p>Важно! До начала игры дети договариваются, как будут салить: с места или догоняя убегающих. Нельзя выбегать за условленную территорию. Определяется расстояние между мячом и игроками, так как от этого зависит степень сложности игры. Салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскоков.</p>
6	Калмыцкая народная игра «Забрасывание белого мяча» («Цаган мондахаялган»)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Забрасывание белого мяча»:</p> <p>В центре небольшой площадки вбивают палку (высота 1 м), наряжают ее в куколку. Играют две команды. Один из игроков, которому дано право закидывать мяч, отделяется от группы и забрасывает мяч как можно дальше. В это время все играющие, закрыв глаза, тихо стоят и слушают, куда упадет мяч. Услышав стук мяча о землю, дети бегут искать его. Тот, кто найдет мяч, должен незаметно передать его игроку своей команды, а соперники стараются отнять его. Победу одерживает та группа, представитель которой донесет мяч до куколки.</p> <p>Важно! Нельзя подсматривать и долго задерживать мяч в руках. Разбегаться и искать мяч можно только после его отскока.</p>
7	Мордовская народная игра «Раю – раю»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Раю - раю»:</p> <p>Для игры выбирают двух детей - ворота; остальные играющие - мать с детьми. Дети-ворота поднимают сцепленные руки вверх и</p>

			<p>говорят:</p> <p><b>Раю-раю, пропускаю,</b></p> <p><b>А последних оставляю.</b></p> <p><b>Сама мать пройдет</b></p> <p><b>И детей проведет.</b></p> <p>В это время играющие дети, став паровозиком, за матерью проходят в ворота. Дети-ворота, опустив руки, отделяют последнего ребенка и шепотом спрашивают у него два слова - пароль (например, один ребенок - щит, другой - стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и встает в команду к тому ребенку, чей пароль он назвал. Когда мать остается одна, ворота громко спрашивают у нее: щит или стрела. Мать отвечает и встает в одну из команд. Дети-ворота встают лицом друг к другу, берутся за руки. Остальные члены каждой команды вереницей прицепляются за своей половинкой ворот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.</p> <p>Важно! Дети не должны подслушивать или выдавать пароль.</p>
8	Северо - осетинская народная игра «Гаккарис»	0	<p>1(2) <b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Гаккарис»:</p> <p>По кругу на расстоянии 40 - 50 см друг от друга роют небольшие ямки или чертят круги. Игроки приседают в них на корточки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказалась за</p>

				<p>чертой круга. Игра продолжается по договоренности играющих.</p> <p>Важно! Игрокам разрешается время от времени касаться руками пола. Водящий не должен ударять ногой сидящего, а слегка только подталкивать его. Сидящим не разрешается поддерживать друг друга, вскакивать, поворачиваться лицом к водящему. По договоренности можно разрешить водящему менять ногу, на которой он прыгает.</p>
9	Бурятская народная игра «Табун» («Хурэг - адуун»)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Табун»:</p> <p>Участники игры становятся в круг лицом к его центру, крепко держась за руки, изображают лошадей. В середине круга находятся жеребята. Они изредка издают звуки, подражающие лошадиному ржанию. Вокруг табуна ходит жеребец, охраняющий жеребят от нашествия волков. А два-три волка рыскают, норовят разорвать круг, схватить жеребенка и увести его в свое логово, чтобы накормить волчат. Жеребец, охраняющий табун, наводит страх, пугает волков. Если он осалит волка, то тот считается убитым. Игра продолжается до тех пор, пока жеребец не отгонит или не перебьет всех волков.</p> <p>Важно! Волк может разрывать круг. Пойманного жеребенка он должен ловко увести к себе в логово.</p>
10	Удмуртская народная игра «Игра с платочком» (Кышетэн	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Игра с платочком»:</p> <p>Играющие встают в круг парами, друг за</p>



				<p>за кругом в противоположную сторону и говорит:</p> <p>Как сорока стрекочу, Никого в дом не пущу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу - Беги!</p> <p>Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.</p> <p><i>Важно!</i> Круг должен сразу остановиться при слове беги. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.</p>
13-14	Праздник – презентация «Любимые игры народов России»	0	2(4)	<b>Практика:</b> организуется праздник для детей (можно совместно с родителями). На празднике дети презентуют свои проекты.
<b>Спортивная игра пионербол.</b>				
15	Тактические действия в пионерболе.	1	0(1)	<p><b>Теория:</b> основные правила игры в пионербол, тактика.</p> <p><b>Практика:</b> разминка, тренировочное упражнение в парах «обман» (делятся на пары и через сетку перебрасывают друг другу мяч, стараясь «обмануть» соперника, чтобы он не поймал мяч).</p>

16-17	Игра в пионербол.	0	2(4)	<b>Практика:</b> разминка, учебная игра в футбол.
<b>Зимние забавы.</b>				
18	Карельская народная игра «Пятнашки на санках» («Реги гиппазил»)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Пятнашки на санках»</p> <p>Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. По желанию играющих или по считалке выбирается пара водящих. Водящие стремятся догнать любую другую пару играющих и запятнать одного из них. Салит игрок, сидящий на санках, он делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей. Игра продолжается.</p> <p>Важно! Играть надо в пределах очерченной площадки. Пара, заехавшая за границы площадки, становится водящей, игра продолжается. Нельзя салить игроков той пары, которая только что была ведущей.</p>
19	Игра народов Коми «Стой, олень!» («Соет, кор!»)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Стой, олень»:</p> <p>Играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.</p> <p>Важно! Разбегаться можно только по</p>

				сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.
20	Марийская народная игра «Биляша»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Биляша»:</p> <p>На площадке чертят две линии на расстоянии 3 - 4 м одна от другой. Играющие, разделившись на две команды, становятся за этими линиями лицом друг к другу. Один из играющих по собственному желанию и согласию товарищей с криком «Биляша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший берет кого-нибудь из команды соперников за руку и старается перетянуть его через площадку за свою линию. Если ему это удастся, то он ставит пленника позади себя. Если же сам окажется за чертой команды противника, то становится ее пленником и располагается за спиной игрока, перетянувшего его на свою сторону. Игра продолжается, теперь игрока-нападающего высылает другая команда. Игра заканчивается тогда, когда одна команда перетянет к себе всех игроков другой команды.</p> <p>Важно! Перетягивать соперника можно только одной рукой, помогать другой рукой нельзя. Никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку. Если игрока, у которого есть пленник, перетянет на свою сторону игрок противоположной команды, то пленник освобождается и возвращается на свое место в команде.</p>
21	Игры народов Сибири и Дальнего	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Охота на волка»:</p> <p>Охотник встает в 4 - 5 м от волка (фигуры,</p>

	Востока «Охота на волка»			<p>вырезанной из фанеры или картона либо просто щит). Щит держит ученик и не очень быстро перемещается вдоль линии влево и вправо. Охотник должен попасть снежком в бегущего волка.</p> <p>Важно! Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.</p>
22	Якутская народная игра «Стрельба в цель с кружением» («Салгыдый» )	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Стрельба в цель с кружением»:</p> <p>Берется картонный диск диаметром 20 - 25 см, разрисованный якутским орнаментом (в старину диск делали из бересты, прошитой вдвое). Диск вывешивается на стене или на столбе (вместо диска цель можно нарисовать мелом на стене или краской на снежном сугробе). На расстоянии 3 - 5 м от него ставится шест (палка), вокруг которого играющий должен несколько раз обежать со снежком и бросить его в диск (цель). Победителем считается тот, кто попадет в цель, предварительно обежав вокруг шеста большее число раз.</p> <p>Важно! Следует заранее договариваться, сколько раз надо обойти круг, при следующих попытках это число увеличивать. Бросать в цель точно с определенного расстояния.</p>
23	Чувашская народная игра «Хищник в море» («Сёткан кайак тинэсрэ»)	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Хищник в море»:</p> <p>Один из играющих выбирается хищником, остальные - рыбки. Для игры нужна веревка длиной 2- 3 м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется</p>

				<p>за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам стоящим по кругу нужно прыгать через нее.</p> <p>Важно! Задетые веревкой рыбки выходят из игры. Ребенок, выполняющий роль хищника, начинает бег по сигналу. Веревка должна быть постоянно натянута.</p>
<b>Эстафеты</b>				
24	Эстафета с различными предметами	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На прямой от линии старта до обозначенного места раскладываются тридцать обручей («островки») в шахматном порядке. Участники по одному по очереди должны перейти болото по «островкам», вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти «болото».</li> <li>2. В команде по одному обручу. Ребята должны по очереди катить обруч до обозначенного места, толкая его вперед одной рукой до разворота и обратно. Стараться, чтобы обруч не падал на пол.</li> <li>3. В команде один обруч и один мяч. Участники по очереди двигаются спиной вперед и с помощью обруча ведут мяч до обозначенного места, возвращаются назад и передают эстафету следующему.</li> <li>4. На промежутке от старта до обозначенного места расставляются 3-5 пирамид. Каждый участник поочередно обводит пирамиды сначала правой рукой, назад ведет левой</li> </ol>

				<p>рукой.</p> <p>5. На промежутке от старта до обозначенного места расставляются 3-5 пирамид. Каждый участник поочередно обводит пирамиды сначала ведя мяч правой ногой, назад - левой ногой.</p>
25	Эстафета с различными предметами.	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <p>1. Поочередно все члены команды, прыгая через скакалку, добегают до отмеченного места, таким же образом возвращаются назад.</p> <p>2. Поочередно каждый игрок команды должен докатить обруч до отмеченного места и обратно.</p> <p>3. Поочередно все члены команды осуществляют ведение баскетбольного мяча попеременно правой и левой руками до обозначенного места, бросают мяч в кольцо (броски осуществляются до попадания в кольцо).</p> <p>4. Ребята встают парами лицом друг к другу и держатся за руки. Мяч у первой пары лежит на руках. По команде учителя пары начинают двигаться вперед до обозначенного места и возвращаются к своим командам, удерживая мяч на руках. В этой эстафете важно, чтобы ребята чувствовали движения друг друга и не потеряли мяч.</p> <p>5. Все участники команды поочередно прыгают в мешках до обозначенного места и обратно.</p>
26-27	Спортивный праздник - эстафета для	0	2(4)	<p><b>Практика:</b> спортивный праздник - эстафета для детей и членов их семей.</p>

	детей и родителей (членов семьи) «Моя спортивная семья»			
<b>Спортивная игра футбол.</b>				
28	История футбола.	1	0(1)	<p><b>Теория:</b> основные правила игры в футбол, история футбола. Детям предлагается принять участие в конкурсе проектов. Дети по собственному желанию делятся на группы по 2-4 человека. В дальнейшем в свободное время каждая группа должна подготовить сообщение на тему «Интересный факт из истории футбола»</p> <p><b>Практика:</b> разминка, тренировочное упражнение «пас - гол» (учащиеся поочерёдно осуществляют ведение мяча, затем передают его другому ученику, последний ученик отправляет мяч в ворота).</p>
29-31	Игра в футбол.	0	3(6)	<b>Практика:</b> разминка, учебная игра в футбол.
32	Отчет - презентация проектов «Интересный факт из истории футбола»	0	1(2)	<b>Практика:</b> презентация проектов учащихся.
<b>Подведение итогов</b>				
33-34	Спортивный праздник «Движение – жизнь»	0	2(4)	<b>Практика:</b> организуется праздник для детей и их родителей. Возможно проведение праздника (в зависимости от количества учеников в школе) совместно для параллели или для всех ребят 1-4 классов.

## Тематическое планирование – четвертый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов		Содержание занятия
		Тео рия	Пр акт ика	
<b>Подвижные игры народов России.</b>				
1	Подвижные игры народов мира	1(2)	0	<p><b>Теория:</b> техника безопасности; беседа о том, что Россия – многонациональная страна, о том, какие народы населяют нашу страну, о необходимости знания и уважения традиций и обычаев всех народов.</p> <p>Детям предлагается выполнить индивидуальные проекты «Любимые игры народов мира», объясняется понятие проекта и правила его выполнения и презентации, определяются сроки работы над проектом. В данном проекте ребята должны будут презентовать подвижную игру, в которую играли (играют) представители одного из народов мира. Работать над данным проектом дети могут совместно с родителями.</p>
2	Казахская игра «Белый лютый – серый лютый»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Белый лютый – серый лютый»:</p> <p>В игре участвуют две команды — это волшебные храбрые волки. Каждая команда имеет свое логово и клетку. Логово —это круг, рассчитанный на то, чтобы все играющие каждой команды поместились в нем свободно. Клетка —это тоже круг, начерченный рядом с логовом, предназначенный для вероятных пленников. В центре площадки прочерчена линия— это граница между логовами, находящаяся на</p>

				<p>равном расстоянии от каждого из них. Команда, получившая по жребию право начать игру, поет:</p> <p>Белый лютый, Серый лютый, Кого вы хотите Разозлить? Имя назовите!</p> <p>Другая команда отвечает: Нужен нам самый храбрый, храбрый. Тот, кто врагов в бою победил. Тот, кто в походы ходил. Тот, кто в стремях вставал, Злому волшебнику рога отрубал, Белый лютый При белой луне, Серый лютый При бледной луне. До орды добежит, К нам от вас самый смелый ...(имя выбранного) прибежит. Тот, на кого выпал выбор соперников, вы- бегает из своего логова под восторженные возгласы своих товарищей. В это время та команда, которая приглашает волка, стано- вится в шеренгу, держа перед собой раскры- тые ладони. Храбрый волк бежит вдоль строя и, выбрав того, кого он считает слабее себя, т. е. уверен, что он не сможет догнать самого волка, ударяет ладонь о ладонь и бежит в сторону своей команды. Игрок, задетый храбрым волком, бежит за ним, стараясь поймать его (коснуться рукой), пока волк не достигнет границы. Если он это сделает, то возвращается в свою команду, ведя за собой храброго волка в качестве пленника. Если же храбрый волк уйдет от преследования и добежит до своего логова, то тот, кого он задел, окажется пленником. Касаться рукой волка, перешедшего границу, нельзя.</p>
3	Египетская игра «Укус змеи»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Укус змеи»:</p> <p>На земле рисуют круг. Один игрок прыгает в круг, остальные окружают его, встав на</p>

				колени. Они стараются схватить прыгающего игрока в кругу за ноги. Кому это удастся, тот меняется с игроком в кругу местами.
4	Игра индейцев Аляски «Лови мешочек»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Лови мешочек»:          Инвентарь: мешочек, наполненный песком (весом 200 - 400 грамм).          Игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу.          Вариант: при бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить, например: вес-на, цве-ток и тому подобное.</p>
5	Пакистанская игра «Верх-низ»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Верх - низ»:          Понадобится: открытая площадка с пеньками, горкой, качелями, камнями или крепкими скамейками.          Как играть: если ведущий кричит слово «Низ», на земле оставаться нельзя – нужно как можно быстрее прыгнуть на пенек, скамейку, горку... Если же прозвучала команда «Верх», все должны спуститься на землю. В это время ведущий старается засалить того, кто еще не успел выполнить его команду. Тот, кого «засалили», становится ведущим.</p>
6	Аргентинская игра «Поезд»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Поезд»:          Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит</p>

				<p>водящий – паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – паровозом.</p>
7	Германская игра «Пожарная машина»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Пожарная машина»:</p> <p>Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: "Пожар!". Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.</p>
8	Китайская игра «Поймай дракона за хвост»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Поймай дракона за хвост»:</p> <p>В игре принимают участие как минимум десять человек. Они должны построиться друг за другом таким образом, чтобы правую руку положить на правое плечо стоящего впереди. Тот, кто впереди стоит, – голова дракона, а последний – его хвост. Суть этой подвижной игры заключается в том, что голова дракона ловит себя за хвост. Шеренга постоянно находится в движении, тело следует за головой. Голова пытается схватить последнего игрока. При этом шеренга не должна разрываться. Участники игры на</p>

				<p>стороне хвоста не позволяют голове хвост ухватить. Однако если голова себя ухватит за хвост, то игрок, стоящий последним в шеренге, идет вперед и становится головой, а игрок, бывший предпоследним в шеренге, становится новым хвостом.</p>
9	Литовская игра «Квинта»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Квинта»:</p> <p>Играют пять человек (возможно и 6-8). На земле или в спортзале вычерчивают квадрат со стороной 10 м. Четверо игроков становятся по его углам. В центре вычерчивают круг диаметром 1,5 м, куда становится пятый игрок (остальные игроки), кого и зовут квинта. Четверка игроков кидает в него мячом, а квинта пытается увернуться от ударов. Квинта прыгает, нагибается, отскакивает в сторону, иногда даже ложится, но только в пределах круга. Когда мяч его настигает, в центр становится попавший в квинту — самый меткий. Игроки, стоящие по углам, стараются поймать мяч, чтобы не дать времени квинте подготовиться к новому броску. Игра динамична, проходит в высоком темпе, требует необычайной ловкости, быстроты реакции, прыгучести и собранности.</p>
10	Азербайджанская игра «Защита булавы»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Защита булавы»:</p> <p>В игру «Защита булавы» играют от 8 до 20 человек. Для игры нужны булавы или кегли (3—6 штук).</p> <p>На площадке очерчивают круг диаметром 6-7 м. В его середину ставят 4 булавы на расстоянии 1 м друг от друга. Играющие делятся на две равные по численности команды. По жребию одна команда</p>

				<p>становится в круг и защищает булавы, другая - вне круга - пытается захватить их.</p> <p>Команда, находящаяся в кругу, защищая булавы, стремится осалить (коснуться) нападающих, вошедших в круг. Кто будет осален, выходит из игры.</p> <p>Защитники не имеют права выходить из круга. Осаливание вне круга не засчитывается. Булава считается взятой, если нападающий вынесет ее из круга, не будучи осаленным. Если защитник сам свалит булаву, то он выходит из игры. Выбрасывать булаву из круга запрещается, можно лишь вынести ее из круга или передать игроку своей команды, которому удобно это сделать.</p> <p>Если нападающие отберут 3 булавы, то считаются победителями. Если защищающие осалят всех нападающих, побеждают они. Затем играют второй раз, поменявшись ролями. Победитель объявляется после трех игр.</p>
11	Йеменская игра «Молотилка»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Молотилка»:</p> <p>Игроки встают все вместе в тесный круг. Один остается снаружи. Он старается попасть в круг. Для этого он, стоя на месте, должен выдернуть кого-нибудь из круга. Стоящие в круге пытаются избежать этого и бегут, как карусельные лошадки, по кругу. Если кого-то выдернут из круга, то он водит.</p>
12-13	Праздник – презентация «Любимые игры народов Мира»	0	2(4)	<p><b>Практика:</b> организуется праздник для детей (можно совместно с родителями). На празднике дети презентуют свои проекты.</p>

<b>Спортивная игра пионербол.</b>				
14	Тактические действия в пионерболе.	1	0(1)	<p><b>Теория:</b> основные правила игры в пионербол, тактика.</p> <p><b>Практика:</b> разминка, тренировочное упражнение в парах «обман» (делятся на пары и через сетку перебрасывают друг другу мяч, стараясь «обмануть» соперника, чтобы он не поймал мяч).</p>
15-17	Игра в пионербол.	0	3(6)	<p><b>Практика:</b> разминка, учебная игра в футбол.</p>
<b>Зимние забавы.</b>				
18	Норвежская игра «Невод»	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Невод»</p> <p>Два игрока берутся за руки и ловят остальных детей, которые, как рыбки, пытаются ускользнуть от “невода”. Догнав кого-нибудь, игроки должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Затем они ловят “рыбок” уже втроем. Каждый пойманный становится частью “невода”</p>
19	Финляндская игра «Вышибала»	0	1(3)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Вышибала»:</p> <p>Для игры чертят круг диаметром 8 метров. В круге находятся игроки, а за кругом водящий с мячом (зимний вариант – вместо мяча – снежки). Его задача – выбить игрока. Игрок, в которого попал мяч (снежок), выходит из круга и начинает помогать водящему. Следующие игроки тоже присоединяются. Выигрывает тот, кто последний остался в кругу.</p>
20	Шведская	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p>

	игра «Вышибала снежками»			<p>Правила игры «Вышибала снежками»:</p> <p>Игроки делятся на две команды и по очереди пытаются попасть снежками в противника. Если промахнулся, ход переходит к другой команде, если попал в противника, право броска остается у команды.</p>
21	Игра Новой Гвинеи «Рыбки в неводе»	0	1(3)	<p><b>Практика:</b> разминка, игра.</p> <p>Правила игры «Рыбки в неводе»:</p> <p>Игроки разбиваются на две группы, и одна становится кольцом вокруг другой. Внутри находятся "рыбки" - игроки, которые должны выскользнуть из "невода". По правилам игры, сделать это можно, лишь проползая между ног своих товарищей. Когда кому-то это удается, играющие меняются ролями.</p>
<b>Эстафеты</b>				
22	Эстафета без предметов.	0	1(2)	<p>1. Один участник команды, держа за ноги другого участника ведет его до обозначенного места, второй участник передвигается на руках. Затем участники меняются ролями и таким же образом возвращаются назад.</p> <p>2. Перемещаясь спиной вперед, участник добегают до обозначенного места и обратно.</p>
23	Эстафета с различными предметами	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <p>1. На прямой от линии старта до обозначенного места раскладываются тридцать обручей («островки») в шахматном порядке. Участники по одному по очереди должны перейти болото по «островкам», вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти «болото».</p>

				<p>2. В команде по одному обручу. Ребята должны по очереди катить обруч до обозначенного места, толкая его вперед одной рукой до разворота и обратно. Стараться, чтобы обруч не падал на пол.</p> <p>3. В команде один обруч и один мяч. Участники по очереди двигаются спиной вперед и с помощью обруча ведут мяч до обозначенного места, возвращаются назад и передают эстафету следующему.</p> <p>4. На промежутке от старта до обозначенного места расставляются 3-5 пирамид. Каждый участник поочередно обводит пирамиды сначала правой рукой, назад ведет левой рукой.</p> <p>5. На промежутке от старта до обозначенного места расставляются 3-5 пирамид. Каждый участник поочередно обводит пирамиды сначала ведя мяч правой ногой, назад - левой ногой.</p>
24	Эстафета с различными предметами.	0	1(2)	<p><b>Практика:</b> разминка, спортивная эстафета.</p> <p>Этапы эстафеты:</p> <p>1. Поочередно все члены команды, прыгая через скакалку, добегают до отмеченного места, таким же образом возвращаются назад.</p> <p>2. Поочередно каждый игрок команды должен докатить обруч до отмеченного места и обратно.</p> <p>3. Поочередно все члены команды осуществляют ведение баскетбольного мяча попеременно правой и левой руками до обозначенного места, бросают мяч в кольцо (броски осуществляются до попадания в кольцо).</p>

				<p>4. Ребята встают парами лицом друг к другу и держатся за руки. Мяч у первой пары лежит на руках. По команде учителя пары начинают двигаться вперед до обозначенного места и возвращаются к своим командам, удерживая мяч на руках. В этой эстафете важно, чтобы ребята чувствовали движения друг друга и не потеряли мяч.</p> <p>5. Все участники команды поочередно прыгают в мешках до обозначенного места и обратно.</p>
25-26	Спортивный праздник – эстафета для детей и родителей (членов семьи) «Моя спортивная семья»	0	2(4)	<b>Практика:</b> спортивный праздник – эстафета для детей и членов их семей.
<b>Коллективно-творческая деятельность</b>				
27	Подготовим спортивный праздник.	1	0(1)	<p><b>Теория:</b> учащимся предлагается самим подготовить сценарий праздника для своего класса (либо всех начальных классов). Педагог поясняет основные правила составления сценария.</p> <p><b>Практика:</b> учащиеся делятся на группы по 2-5 человек. Каждая команда работает над написанием сценария фрагмента общего спортивного праздника на указанный временной промежуток (10-20 минут). Если группы не успели закончить работу, то они заканчивают ее самостоятельно в свободное время.</p>
<b>Спортивная игра футбол.</b>				

28	Лица в истории футбола	1	0(1)	<b>Теория:</b> беседа о «звездах мирового футбола» <b>Практика:</b> разминка, тренировочное упражнение «пас - гол» (учащиеся поочередно осуществляют ведение мяча, затем передают его другому ученику, последний ученик отправляет мяч в ворота). Учащимся (по желанию) предлагается выполнить проект (доклад) об одном из футболистов современности или прошлого.
29-31	Игра в футбол.	0	3(6)	<b>Практика:</b> разминка, учебная игра в футбол.
32	Отчет - презентация проектов «История футбола в лицах»	0	1(2)	<b>Практика:</b> конкурс - презентация проектов учащихся.
<b>Подведение итогов</b>				
33-34	Спортивный праздник «Движение – жизнь»	0	2(4)	<b>Практика:</b> организуется праздник для детей и их родителей. Возможно проведение праздника (в зависимости от количества учеников в школе) совместно для параллели или для всех ребят 1-4 классов по сценарию, подготовленному самими учащимися.

### **Планируемые результаты, включающие формирование УУД:**

#### Личностные УУД:

- Формирование основ гражданской идентичности.
- Предпочтение социального способа оценки своих знаний.
- Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Сформированность познавательных мотивов – интересов к новому.
- Стремление к самоизменению.
- Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

#### Регулятивные УУД

- Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии.

#### Познавательные УУД

- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания.

- Знаково – символическое моделирование.

- Анализ объекта с целью выделения признаков.

- Синтез – составление целого из частей Коммуникативные УУД:

- Владение определенными вербальными и невербальными способами общения.

- Эмоционально позитивное отношение к процессу общения.

- Умение слушать собеседника.

- Учет разных мнений и умение обосновывать свое.

- Рефлексия своих действий.

#### Предметные результаты:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- первоначальный опыт здоровьесберегающей жизнедеятельности;

- развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость);

- повышение двигательной активности и приобщение к занятиям спортом;

- знание различных подвижных игр своего народа и народов других стран;

- знание правил игры в пионербол;

- знание правил игры в футбол.

### **Распределение планируемых результатов по уровням:**

#### **1. Результаты первого уровня:**

- приобретение школьниками знаний о подвижных играх народов России и стран мира,

- приобретение знаний о спортивных играх пионербол, футбол,

- приобретение навыков индивидуальной и групповой проектной деятельности,

- знакомство с общественными нормами поведения с людьми, отношения к культуре своего народа и других, Отечеству, семье, здоровью.

#### **2. Результаты второго уровня:**

- развитие ценностного отношения школьников к родному Отечеству, культуре своего народа и других, к другим людям, к своему здоровью, семейным ценностям и внутреннему миру через осуществление продуктивной деятельности по данным тематическим направлениям,

- выражение собственного мнения через продуктивную деятельность (выполнение проектов), имеющую личностную и общественную значимость

#### **3. Результаты третьего уровня:**

- трансляция и популяризация ценностного отношения к родному Отечеству, к культуре своего народа и других, к другим людям, к своему здоровью, семейным ценностям и внутреннему миру через участие в мероприятиях социальной значимости: социальные акции, совместные праздники и соревнования.

### **Итоговая аттестация:**

Итоговая аттестация осуществляется ежегодно по шкале: «зачет» и «незачет» по итогам участия в итоговом мероприятии – спортивном празднике.

**Источники:**

- Подвижные игры для детей <http://klub-drug.ru/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/podvizhnye-igry-dlya-detey-2-3-4-5-6-7-let.html>
- Просто дети <http://just-kids.ru/?id=704>
- Увлекательный досуг для детей и взрослых <http://playfor.ru/igry-v-kvartire/stranica-2/>
- Зимние подвижные игры <http://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/zimnie-podvizhnye-igry.html>
- Игры и конкурсы <http://www.millionpodarkov.ru/games/igra-boyare-starinnye-russkie-narodny-igry.htm>
- Русские народные игры [http://pedsovet.su/dosug/russkie\\_narodnye\\_igry](http://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry)
- Все на снег!  
[http://sovbuk.ru/poleznye\\_sovety1/sport\\_tehnika/vse\\_na\\_sneg\\_zimni\\_e\\_igry\\_na\\_svezhem\\_vozduhe/](http://sovbuk.ru/poleznye_sovety1/sport_tehnika/vse_na_sneg_zimni_e_igry_na_svezhem_vozduhe/)
- Эстафеты с гимнастическим обручем. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/30/estafety-s-gimnobra>