

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 6

 О.Б. Жидкова

приказ № 135 от 1.09.2017 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры народов России»
(1-4 класс)

г. В. Салда

2017 год

Подвижные игры народов России

1. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий.

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

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности учащихся на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации.

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии обрабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

2. Содержание программы

1 год

Ходьба и бег	<p>Салки в два круга Участники игры образуют два круга: один — внутренний, другой — внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга (т. е. дотронуться до кого-либо рукой) раньше, чем они успеют присесть. «Пойманные» встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5—6 человек).</p> <p>Рыбачок и рыбки На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих - рыбачок - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок». На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает, из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.</p> <p>Гуси-лебеди На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель. Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают: — Га-га-га! — Есть хотите? — Да, да, да! — Ну, летите! — Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой! — Ну, летите, злого волка берегитесь! После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.</p>
Прыжки	<p>«Отгадай» (игра народов Дагестана) Игра напоминает жмурки. Водящему завязывают глаза и он начинает прыгать на одной ноге по кругу. Другую ногу он держит вытянутой вперед. Любой ребенок может осторожно</p>

	хлопнуть водящего по вытянутой ноге. Тот останавливается и пытается угадать, кто ударил его по ноге. Если водящий угадал, то проигравший игрок сменяет водящего. Если нет, то игра продолжается и водящий опять начинает прыгать по кругу на одной ноге.
Метание	<p align="center">«Попади в мяч»</p> <p>Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 8-10 м. Посередине табуретки лежит волейбольный мяч. У каждого из игроков по малому мячу. По сигналу учителя игроки одной команды выполняют броски, стараясь сбить волейбольный мяч. Если кому-нибудь удастся сбить мяч, то команде засчитывается 1 очко. Затем начинает броски другая команда. Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p>
Упражнения с большими мячами	<p>Колобок</p> <p>Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать.</p>
Упражнения с малыми мячами	<p align="center">«Не урони мячик»</p> <p>На линии старта каждый участник игры получает две палочки. Затем играющие становятся парами и палочками зажимают мяч, чтобы он не упал. Каждая пара должна пробежать быстрее своих соперников, не уронив мячик. Если же мячик упал, надо остановиться, поднять его, положить на палочки и снова бежать. Дистанция бега 15-20м.</p>
Упражнения для рук, ног и туловища	<p>«Рукавицу гнать» (бурятская народная игра)</p> <p>Выбирают водящего и садятся вокруг него тесным кругом или напротив ведущего на лавке, но тоже так тесно, чтобы не было зазоров между сидящими. Руки все игроки держат за спиной. У одного из игроков в руках рукавица. Он начинает громко нараспев приговаривать: «Рукавицу гони!», одновременно передавая рукавицу своему соседу. Тот, в свою очередь, громко подхватывает песню и как можно быстрее передает рукавицу дальше. Водящий указывает на игрока, который должен показать свои руки. Если в них рукавица, то проигравший становится водящим, если — нет, то игра продолжается.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поет только тот, у кого рукавица. 2. Нельзя пытаться задержать у себя рукавицу, надо быстро передавать ее следующему игроку, который тут же начинает петь. Так создается эффект «какофонии», когда несколько игроков поют одновременно, с небольшой задержкой по времени. 3. Если водящий правильно указал игрока, у которого рукавица, тот не имеет права передавать ее дальше, а должен показать водящему и занять его место. <p>Гусеницы</p> <p>На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта»</p>

	<p>и «финиша».</p> <p>В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2—3 команды с равным количеством игроков.</p> <p>По команде учителя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда - це почка. По сигналу учителя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.</p> <p>Побеждает та команда, которая быстрее преодолет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».</p>
--	---

2 год

<p>Ходьба и бег</p>	<p>Соревнование скороходов</p> <p>На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу руководителя все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.</p> <p>«Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана)</p> <p>История этой игры восходит к древним обычаям горских народов, для которых одним из основных умений было умение удерживать равновесие на крутых горных тропах. Первоначально в игру играли так: располагали два крупных камня высотой до 50 см на расстоянии 3—5 шагов друг от друга и сверху на них клали шест. Игрок должен был перенести шапки всех участников по очереди от одного камня к другому, ни разу не оступившись и не уронив ни одну шапку. Для игры можно использовать гимнастическую скамейку, по которой должны будут ходить дети в ходе игры. В этой игре дети могут просто потренироваться переносить в одной руке предметы (например, свои панамки), переходя из одного конца скамейки в другой и возвращаясь обратно.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок обязан быстро перенести все шапки, сложенные у основания скамейки, с одной стороны на другую. 2. Нельзя за один раз переносить больше одной шапки. 3. Свою шапку игрок переносит последней. 4. Если игрок устал, он может передохнуть, остановившись на одном краю скамейки, но он не должен спускаться на землю и даже касаться земли ногой. <p>У медведя во бору</p> <p>Все играющие стоят, свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.</p> <p>Играющие подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:</p>
---------------------	--

	<p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будут пойманы трое-пятеро.</p> <p>Горелки Участники игры становятся парами в затылок друг Другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три, Последняя пара, беги! После последнего слова «беги» играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим.</p>
Прыжки	<p>«Бой петухов» (марийская народная игра) Все игроки должны разделиться на пары так, чтобы дети одного возраста и примерно равные по силам оказались друг напротив друга. Затем команды выстраиваются в две шеренги, одна напротив другой, так, чтобы каждый ребенок оказался напротив своего соперника. Дети становятся на одну ногу; другую ногу, согнутую в колене, держат за спиной обеими руками. По команде все дети начинают прыгать на одной ноге по направлению к своим соперникам, выставив вперед плечо. Сблизившись, противники толкают друг друга плечом, отскакивают и снова с разбега сталкиваются. Если во время петушиного боя игрок потеряет равновесие и встанет на обе ноги или обопрется на руку, чтобы не упасть, то он считается проигравшим, и пара выходит из игры. Когда все пары закончат состязаться, подсчитывается, сколько игроков из каждой команды стали победителями в бою петухов. Так определяется команда-победительница.</p> <p>Правила: 1, Толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены. 2. Можно толкать только своего соперника по паре.</p>
Метание	<p>Охотники Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.</p>

<p>Упражнения с большими мячами</p>	<p>Мяч в воздухе Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, на его место идет играющий, после броска, которого мяч был осален.</p> <p>Защита крепости На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставятся пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазеваается, и ударом мяча сбить булавы. Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником. Крепость может быть также сделана в виде треножника из связанных в верхней части палок. На треножник кладется мяч.</p>
<p>Упражнения для рук, ног и туловища</p>	<p>«Биляша» (марийская народная игра) Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются одна напротив другой вдоль параллельных линий, нарисованных на расстоянии нескольких метров друг от друга. Если игра проводится в зале, то для обозначения границ двух линий можно использовать противоположные стороны ковра или широкой ковровой дорожки. По жребию решается, какая команда начинает игру. Один из игроков этой команды с криком: «Биляша!», направляется к шеренге противников. Дети из другой команды ждут его приближения, каждый ребенок вытягивает вперед свою правую руку. Водящий хватается за руку любого игрока и пытается перетянуть его на сторону своей команды, а тот упирается изо всех сил. Если водящему удалось перетянуть игрока из другой команды за линию своей команды, то он берет его в плен и ставит позади себя. Теперь игрок из другой команды может попробовать свои силы. Если он сумеет перетянуть на свою сторону игрока, за чьей спиной стоит пленник, то это будет двойная победа: он освободит члена своей команды и захватит противника. Игра продолжается, пока одна из команд не захватит определенное количество пленников или всю команду противников. Правила: 1. Нельзя прятать руки за спину, таким образом, сопротивляясь захвату. 2. Тянуть к себе игрока можно любой рукой, но только-не двумя руками сразу. 3. Игроки могут поддерживать сопротивляющегося члена своей команды только возгласами или скандированием. 4. Пленником считается игрок, переступивший за черту другой</p>

команды обеими руками.

«Почта» (русская народная игра)

Перед началом игры каждый ребенок громко называет известный населенный пункт по своему выбору (обычно дети называют крупные города, но могут использовать и названия местных населенных пунктов, которые также хорошо известны всем игрокам).

Начинает игру любой ребенок, изображающий, как звенит колокольчик.

Его спрашивают: «Кто едет?» — «Почта!» — «Откуда и куда?» — «Из Москвы во Владивосток» (ребенок может называть только тот город, который он сам выбрал в начале игры (Москву) и города, которые выбрали другие игроки).

Теперь ребенок, который назвал «Владивосток» при выборе города, задает вопрос приехавшему из Москвы: «А что делают в Москве?» — «Ездят на метро». После этих слов все игроки, кроме приехавшего из Москвы, начинают изображать, как ездят на метро. Тот игрок, который не сумел показать, как ездят на метро, отдает фант, и игра продолжается. Теперь ребенок, назвавший Владивосток, везет почту дальше («динь-динь-динь»), в любой другой город и отвечает на вопрос ее получателя: «Что делают во Владивостоке?»

Правила:

1. Если «почтальон» перепутал: отправил почту в город, который никто из участников игры себе не выбрал, или просто искажил название города, то он тоже платит «фант».
2. Занятия, которыми занимаются жители города, должны соответствовать реальности. Например, если в городе есть река, то можно кататься по ней на лодке, ловить рыбу и т.д.
3. Если игрок, представляющий город, не может ничего придумать оригинального, то он может сказать, что в Воронеже «танцуют». Тогда все игроки будут изображать танцы.

Гуси – лебеди

Для игры нужны четыре-шесть гимнастических скамеек и два-четыре гимнастических мата. На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это – гора. За ней логово волков.

Руководитель произносит: «Гуси – лебеди, в поле!» гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси – лебеди, домой, волк за дальней горой!» гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей.

Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки и игра повторяется.

	<p>Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.</p> <p>Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.</p>
--	---

3 год

<p>Ходьба и бег</p>	<p>Совушка Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. "Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда руководитель произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных «совушкой», начинают летать. Игра прерывается, когда «совушка» уведет к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую «совушку» и игра возобновляется.</p> <p>Ловушка Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.</p> <p>Охотник и сторож Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром в 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.</p> <p>«Хищник в море» (чувашская народная игра) Для этой игры надо закрепить в центре поля или площадки колышек (столбик). На этот колышек надевается сверху веревка, которая закрепляется на высоте 20—30 см от поверхности земли с помощью незатягивающейся петли. За другой конец веревки берется водящий. Он прижимает этот конец веревки к своему бедру и бежит по кругу. Образованный с помощью веревки круг — это «море», а веревка — это «хищник». Остальные дети — «рыбки», которые стремятся убежать от «хищника» — веревки, перепрыгнув ее. «Водящий» может закручивать веревку то по часовой стрелке, то против, то убыстрять, то замедлять свой бег, а «рыбки», задевшие «хищника» (веревку), выбывают из игры. Игру следует продолжать, пока в море не останется всего 2—3</p>
---------------------	---

	<p>«рыбки». Затем можно выбирать нового водящего и продолжать игру.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя поднимать веревку выше уровня бедра, потому что это сделает игру опасной. 2. «Рыбки», выскочившие за пределы «моря», считаются проигравшими. <p>«Царь горы» (русская народная игра)</p> <p>Эта игра может проводиться там, где есть крутая невысокая горка. Лучше всего организовать игру зимой, когда и снега много, и падать с такой горки не опасно. Наперегонки дети бросаются к снежной горке, и тот, кто заберется на нее первым, гордо выкрикивает: «Я — царь горы!». Но не тут-то было! Остальные дети стараются тоже забраться на горку и, выпихнув с нее «царя горы», каждый хочет оказаться на заветном пяточке. Шутливая борьба продолжается!</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Количество игроков не должно превышать 10— 12 детей одновременно, остальные дети могут просто «болеть» за победителя, поддерживая его аплодисментами и скандированием. 2. Нельзя бороться по-настоящему, можно только весело толкаться и отпихиваться. <p>12 палочек</p> <p>Инвентарь: 12 недлинных палочек (размером с авторучку), и дощечка-качели, для их подбрасывания</p> <p>Место проведения: открытая площадка, двор</p> <p>Минимальное количество игроков: 4</p> <p>Вид: с водящим</p> <p>Развивает: быстроту, ловкость</p> <p>Дощечку кладут на небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. Все играющие собираются около этих качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Водящий подбирает и укладывает палочки обратно на качели строго по одной.</p> <p>Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к качелям и вновь разбить палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся.</p> <p>Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.</p>
Прыжки	<p>Подскоки</p> <p>Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.</p> <p>Петушки</p>

	<p>Играющие (по одному от каждой команды) входят в круг диаметром 3 метра и принимают исходное для боя положение, присев на двух ногах или стоя на одной (правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу или наоборот). Задача: вытолкнуть противника из круга.</p>
<p>Упражнения с большими мячами</p>	<p>Картошка Инвентарь: мяч. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: с водящим. Развивает: общефизический эффект, тактические навыки. Играют волейбольным мячом. Количество играющих от 5 человек. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет. Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удастся, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил. В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, а его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру. Чаще всего игровая площадка имела разумное ограничение по размерам и покидать ее пределы игрокам воспрещалось. Иногда целью игры было достижение "домика", который располагался на другом конце площадки. Игрока, укрывшегося в "домике" нельзя было осаливать.</p>
<p>Перетягивания</p>	<p>«Перетягивание» (осетинская народная игра) Для проведения этой игры надо крепко связать концы веревки длиной 2—2,5 м и, начертив на земле круг радиусом 2 м, разделить его линией на две равные половинки. Дети из пары, которая будет меряться силами, становятся спиной друг к другу, по разные стороны линии, на одинаковом от нее расстоянии. Каждый участник «впрягается» в веревку, завязанную в кольцо, со своей стороны. Он пропускает веревку под мышками и слегка натягивает ее. Остальные дети внимательно следят, чтобы, заняв исходную позицию, оба участника были на одинаковом расстоянии от разделительной линии. По условленному сигналу соперники тянут веревку, каждый в свою сторону. Победителем считается ребенок, который перетянул соперника на свою сторону круга, а затем и вообще вытащил его за пределы круга. Правила: 1. Нельзя тянуть соперника в сторону, игроки должны «перетягивать» друг друга только в направлении «вперед». 2. Перетягивание осуществляется всем корпусом, но нельзя при</p>

	<p>этом опираться руками о землю. Проигравшим считается игрок, заступивший за линию круга обеими ногами.</p>
Упражнения для рук, ног и туловища	<p>Коршун и наседка В игре участвуют 10—12 ребят. Один из играющих выбирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку. Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу руководителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.</p>

4 год

Ходьба и бег	<p>Шмель В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч — это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.</p> <p>Падающая палка Встав в круг, несколько играющих рассчитываются по порядку номеров. Участник игры под номером 1 берет гимнастическую палку и выходит на середину круга. Поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, он громко называет какой - либо номер, например 3, а сам отбегает на свое место. Тот, кто назван, выбегает вперед, стараясь подхватить падающую палку. Если он успевает это сделать, то участник игры под номером 1 снова берет палку и, поставив ее вертикально, называет какой - либо номер и т. д. Если же палка упала на землю, то водящим становится тот, кто не сумел ее подхватить. Игра длится 5 - 7 мин. Побеждает тот, кто меньше других был в роли ведущего.</p> <p>Беги и собирай Инвентарь: три флажка, достаточное количество листочков цветной бумаги трех расцветок. Например, красного, белого и синего цвета. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 24. Вид: командная.</p>
--------------	--

	<p>Развивает: тактические навыки, ловкость, быстроту, чувство команды.</p> <p>Состязаются три команды не менее чем по 8-10 человек в каждой. Команды выстраиваются в колонны. Напротив них на расстоянии 50 м воткнуты три флажка. На пути к флажкам разбросаны бумажки разных цветов: белые, красные, синие. По знаку судьи стоящие первыми игроки бегут до флажков, обходят их и возвращаются в конец колонны. Во время бега можно стараться собирать бумажки. Вернувшийся первым получает 10 очков, вторым – 5 очков. Так же считаются собранные каждым бумажки. За каждую синюю начисляют 3 очка. За красную 2 и за белую 1 очко.</p> <p>Затем бегут игроки под вторым номером, затем под третьим и т.д. В конце игры очки всех игроков команды суммируются, и побеждает команда, набравшая большее их количество.</p> <p>Дедушка-рожок</p> <p>На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м.</p> <p>Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.</p> <p>Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»</p> <p>Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»</p> <p>Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:</p> <p>«Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок!»</p> <p>Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.</p> <p>Тяни-толкай</p> <p>Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую-спиной.</p>
Прыжки	<p>Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.</p> <p>На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.</p> <p>Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д. Правила игры:</p> <p>выигрывает команда, закончившая эстафету первой;</p> <p>прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.</p>
Упражнения с	Вышибалы

<p>большими мячами</p>	<p>Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.</p> <p>а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.</p> <p>б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.</p>
<p>Упражнения для рук, ног и туловища</p>	<p>День и ночь На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.</p> <p>Пятнашки На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей учитель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».</p> <p>Вариант игры: первый же ребенок, кого «запятнал» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.</p> <p>Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества</p> <p>Кошки - мышки У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».</p> <p>Показывая начало игры, роль кота выполняет руководитель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, руководитель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку: Кошка мышек сторожит, Притворилась, будто спит... После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки»</p>

	<p>и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»</p> <p>Можно использовать рифмовку: Тише, мышки, не шумите, Вы кота не разбудите!..</p> <p>После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»</p> <p>Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей.</p> <p>Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.</p> <p>После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, учитель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.</p>
--	---

3. Тематическое планирование 1 год обучения – 33 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство с курсом. Введение понятий: «игра», «правила игры».	1
2	Знакомство с игрой «Жмурки» и ее историей. Отработка игровых действий детей в игре «Жмурки»	1
3	Самостоятельная игра «Жмурки»	1
4	Знакомство с игрой народов Дагестана «Отгадай»	1
5	Отработка конкретных игровых действий детей в игре народов Дагестана «Отгадай»	1
6	Самостоятельная игра народов Дагестана «Отгадай»	1
7	Знакомство с игрой «Салки в два круга» и ее историей	1
8	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Салки в два круга»	1
9	Самостоятельная игра «Салки в два круга»	1
10	Знакомство с правилами игры «Рыбачок и рыбки». С чего начинается игра?	1
11	Отработка навыков действий детей .	1
12	Самостоятельная игра «Рыбачок и рыбки»	1
13	Разучивание игры «Колобок»	1
14	Отработка поисковых игровых действий детей в игре «Колобок»	1
15	Самостоятельная игра «Колобок»	1
16	Знакомство с правилами игры « Не урони мячик»	1
17	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Не урони мячик»	1
18	Самостоятельная игра «Не урони мячик»	1
19	Знакомство с правилами игры « Гусеницы». Почему играют в эту игру командой?	1
20	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Гусеницы».	1
21	Самостоятельная игра «Гусеницы».	1
22	Знакомство с правилами бурятской игры «Рукавицу гнать» . Много игроков - игра веселее.	1

23	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Рукавицу гнать»	1
24	Самостоятельная игра «Рукавицу гнать»	1
25	Знакомство с правилами игры «Гуси-лебеди»	1
26	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Гуси-лебеди»	1
27	Самостоятельная игра «Гуси-лебеди»	1
28	Знакомство с историей создания и правилами игры «Попади в мяч»	1
29	Выбор капитанов и разучивание игры.	1
30	Самостоятельная игра «Попади в мяч»	1
31	Соревнования по классам.	1
32	Викторина по разученным играм.	1
33	«Праздник игры»	1

2 год – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры.	1
2	Знакомство с игрой « Соревнование скороходов» и ее историей. Отработка игровых действий детей в игре .	1
3	Самостоятельная игра « Соревнование скороходов»	1
4	Знакомство с игрой народов Дагестана «Шапка канатоходца»	1
5	Отработка конкретных игровых действий детей в игре народов Дагестана «Шапка канатоходца»	1
6	Самостоятельная игра народов Дагестана «Шапка канатоходца»	1
7	Знакомство с игрой «Горелки» и ее историей	1
8	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Горелки»	1
9	Самостоятельная игра «Горелки»	1
10	Знакомство с правилами марийской игры «Бой петухов»	1
11	Отработка навыков действий детей в игре «Бой петухов» .	1
12	Самостоятельная игра «Бой петухов»	1
13	Разучивание игры «Охотники»	1
14	Отработка поисковых игровых действий детей в игре «Охотники»	1
15	Самостоятельная игра «Охотники»	1
16	Знакомство с правилами игры «Защита крепости»	1
17	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Защита крепости»	1
18	Самостоятельная игра «Защита крепости»	1
19	Знакомство с правилами марийской игры «Билеша». Почему играют в эту игру командой?	1
20	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Билеша».	1
21	Самостоятельная игра «Билеша».	1
22	Знакомство с правилами бурятской игры «Почта» .	1
23	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Почта»	1
24	Самостоятельная игра «Почта»	1

25	Знакомство с правилами игры «У медведя во бору»	1
26	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «У медведя во бору»	1
27	Самостоятельная игра «У медведя во бору»	1
28	Знакомство с историей создания и правилами игры «Мяч в воздухе»	1
29	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Мяч в воздухе»	1
30	Самостоятельная игра «Мяч в воздухе»	1
31	Соревнования между классами.	1
32	Соревнования между классами.	1
33	Викторина по разученным играм.	1
34	«Праздник игры»	1

3 год– 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры.	1
2	Знакомство с игрой « Совушка» . Отработка игровых действий детей в игре .	1
3	Самостоятельная игра « Совушка»	1
4	Знакомство с игрой «Ловушка»	1
5	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Ловушка»	1
6	Самостоятельная игра «Ловушка»	1
7	Знакомство с игрой «Царь горы» и ее историей	1
8	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Царь горы»	1
9	Самостоятельная игра «Царь горы»	1
10	Знакомство с правилами чувашской игры «Хищник в море»	1
11	Отработка навыков действий детей в игре «Хищник в море»	1
12	Самостоятельная игра «Хищник в море»	1
13	Разучивание игры «12 палочек»	1
14	Отработка поисковых игровых действий детей в игре «12 палочек»	1
15	Самостоятельная игра «12 палочек»	1
16	Знакомство с правилами игры «Картошка».	1
17	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Картошка»	1
18	Самостоятельная игра «Картошка»	1
19	Знакомство с правилами игры «Петушки».	1
20	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Петушки».	1
21	Самостоятельная игра «Петушки».	1
22	Знакомство с правилами осетинской игры «Перетягивание»	1
23	Отработка конкретных игровых действий детей в осетинской игре «Перетягивание»	1
24	Самостоятельная игра «Перетягивание»	1
25	Знакомство с правилами игры «Коршун и наседка»	1

26	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Коршун и наседка»	1
27	Самостоятельная игра «Коршун и наседка»	1
28	Знакомство с историей создания и правилами игры «Охотник и сторож»	1
29	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Охотник и сторож»	1
30	Самостоятельная игра «Охотник и сторож»	1
31	Соревнования между классами.	1
32	Соревнования между классами.	1
33	Викторина по разученным играм.	1
34	«Праздник игры»	1

4 год – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры.	1
2	Знакомство с игрой «Шмель». Отработка игровых действий детей в игре.	1
3	Самостоятельная игра «Шмель»	1
4	Знакомство с игрой «Беги и собирай»	1
5	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Беги и собирай»	1
6	Самостоятельная игра «Беги и собирай»	1
7	Знакомство с игрой «Дедушка рожок».	1
8	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Дедушка рожок».	1
9	Самостоятельная игра «Дедушка рожок».	1
10	Знакомство с правилами татарской народной игры «Спутанные кони»	1
11	Отработка навыков действий детей в игре «Спутанные кони»	1
12	Самостоятельная игра «Спутанные кони»	1
13	Разучивание игры «Тяни – толкай»	1
14	Отработка поисковых игровых действий детей в игре «Тяни – толкай»	1
15	Самостоятельная игра «Тяни – толкай»	1
16	Знакомство с правилами игры «Вышибалы».	1
17	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Вышибалы»	1
18	Самостоятельная игра «Вышибалы»	1
19	Знакомство с правилами игры «Пятнашки».	1
20	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Пятнашки».	1
21	Самостоятельная игра «Пятнашки».	1
22	Знакомство с правилами игры «Кошки - мышки»	1
23	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Кошки - мышки»	1
24	Самостоятельная игра «Кошки - мышки»	1

25	Знакомство с правилами игры «День и ночь»	1
26	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «День и ночь»	1
27	Самостоятельная игра «День и ночь»	1
28	Знакомство с историей создания и правилами игры «Падающая палка»	1
29	Отработка конкретных игровых действий детей в игре «Падающая палка»	1
30	Самостоятельная игра «Падающая палка»	1
31	Соревнования между классами.	1
32	Соревнования между классами.	1
33	Викторина по разученным играм.	1
34	«Праздник игры»	1