

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Череповецкий муниципальный район

МОУ "Малечкинская школа"

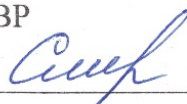
РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 2 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



В.В. Смирнова

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Е.А. Бритвина

Приказ № 184 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Малечкино 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» -кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

В 3 и 4 классах включён раздел « Тропа здоровья». Занятия данного раздела позволяют расширить знания учащихся о строении организма, о способах сохранения и укрепления здоровья.

Структура курса

I. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Формы контроля: входная и итоговая диагностика; на каждом занятии контролировать частоту сердечных сокращений.

Ожидаемые результаты.

Знать:

- не менее 5 считалок для использования их в игре;
- правила 5 подвижных игр;
- не менее двух комплексов общеразвивающих упражнений;
- правила безопасного поведения во время проведения игр;
- способы укрепления и сохранения здоровья.

Уметь:

- сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- организовать и провести 5 игр в группе и классе.
- применять полученные знания, умения по укреплению и сохранению здоровья.

Формирование личностных универсальных действий:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов

Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)

II. Содержание курса

Описание игр и эстафет для 1 класса

Попрыгунчики. На полу или земле чертят круг. Один из играющих встаёт в середину круга- он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают черту круга и, если не грозит быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на 2 ногах продвигаясь к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

Курочки. Играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные курочки. Петушок ведёт курочек гулять. Выходит хозяйка и спрашивает: «Петушок, петушок, не видал ли мою курочку». «А какая она у тебя». «Рябенькая, а хвостик чёрненький». «Нет, не видал». Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш,кшш!» курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.

Петушиный бой. Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры.

Третий лишний. В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило – выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

Русская народная игра «Гуси-лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные- гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка:

- Гуси- гуси!
- Га-га-га.
- Есть хотите?
- Да- да- да.
- Гуси- лебеди! Домой!
- Серый волк под горой!
- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет.
- Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Эстафета «Принеси мяч»

Игроки команд располагаются в колоннах. По сигналу учителя ведущие бегут к мячам (количество мячей соответствует числу игроков), лежащим на определенном расстоянии, берет один мяч и бегом возвращаются назад, следующий игрок повторяет то же и т. д.

Правила эстафеты: выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

Эстафета «Собери урожай»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой чертой. В руках у ведущих пакет с 8 мячами. Перед стартовой линией находятся 8 картонных или фанерных колец диаметром 10—15 см на расстоянии 2—3 м. По сигналу учителя первый бежит, раскладывая мячи по кольцам. Второй игрок собирает мячи в пакет и отдает третьему и т. д.

Правила эстафеты: выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Если мяч выкатится из кольца, необходимо вернуться и положить его в кольцо.

Филин и пташки. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они могут подражать. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Блуждающий мяч. Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит из круга. Игра повторяется.

Классики. На земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь. Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс., затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок. Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблуке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру.

Палочка-выручалочка. Дети выбирают водящего считалкой. Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом – палочка. Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». Водящий идет искать. Затем кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла ... (имя)». Так водящий находит всех детей.

Пчелки и ласточки. Играющие-пчелы – летают по поляне и напевают:

- Пчелки летают,
- Медок собирают!
- Зум, зум, зум.
- Зум, зум, зум.

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончанию песни ласточка говорит: «ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Колдунчики. Среди играющих выбирается водящий – колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги. Осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползет у них между ногами.

Ловишки с приседаниями. Выбираю водящего – ловишку. По сигналу «Раз, два, беги!» игроки разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли.

Северный и южный ветер. Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную – это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу. Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается.

Собери урожай. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой чертой. В руках у ведущих пакет с 8 мячами. Перед стартовой чертой находятся 8 картонных или фанерных колец диаметром 10 – 15 см на расстоянии 2 – 3 м. По сигналу учителя первый бежит, раскладывая мячи по кольцам. Второй игрок собирает мячи в пакет и отдает третьему и т.д.

Утка и селезень. Двое играющих изображают Утку и Селезня. Остальные образуют круг и берутся за руки. Утка становится в круг, а Селезень за кругом. Селезень пытается проскочить в круг и поймать Утку, при этом все поют:

*Селезень, ловит утку,
Молодой ловит серую.
Пойди, утица, домой,
Пойди, серая, домой.
У тебя семеро детей,
Восьмой селезень.*

На погрузке арбузов. Команды построены в шеренги с интервалом два шага между игроками. Сбоку от правогофланговых находятся 6 – 10 набивных мячей. По сигналу учителя передают мячи по цепочке на другую сторону, где левофланговый аккуратно складывает их в обозначенное место.

Туннель. Команды построены в колонны по два, на расстоянии двух шагов. Каждая пара держит между собой обруч, образуя, таким образом, туннель. По сигналу учителя участники команд с одной стороны опускают обручи и за ведущим быстро перебегают по туннелю и возвращаются на свои места.

У медведя во бору. Один из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:

У медведя во бору
Грибы, ягоды я рву,
А медведь не спит,
Все на нас глядит!
Лукошко опрокинулось,
Медведь за нами кинулся!

По окончании песни «медведь» вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами. Кого он первым поймает, тот становится новым «медведем», игра повторяется.

Эстафета «Переправа с досками»

Команды построены в группы по одному перед стартовой чертой – на берегу. Каждый ведущий имеет две большие доски. По сигналу учителя он кладет одну доску перед собой на пол, и на нее становятся два, три или четыре игрока. Затем ведущий кладет вторую доску, и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску ведущему. И так поочередно, Переходя с доски на доску, группа переправляется на другой берег, где участники остаются за финишной чертой. Один из игроков тем же способом возвращается; зад за следующей группой. **Правила эстафеты:** игрокам не разрешается становиться ногами пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры т. е. считаются утонувшими. Выигрывает команда, первой без потерь закончившая переправу.

Перебежки. На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

Соревнования скороходов. На земле проводят линию, за которой становятся два играющих. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь, как можно быстрее дойти до финиша. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

Эстафета «Успей перебежать»

Команды строятся в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней линии. На средней линии против каждой команды два участника вращают длинную скакалку в направлении снизу от колонны. По сигналу учителя игроки каждой команды по очереди пробегают под вращающейся скакалкой, стараясь, чтобы она их не задела, после чего выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. **Правила эстафеты:** выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством ошибок.

Описание игр и эстафет для 2 класса

Русская народная игра «Жмурки»

Одному из играющих — жмурке завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например:

«Кот, кот, на чем стоишь?»

— «На квашне» (квашня — деревянная посуда для замешивания теста)

— «Что в квашне?»

— «Квас».

— «Лови мышей, а не нас».

После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила игры:

- Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»
- Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него;
- Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убегать слишком далеко;
- Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках;
- Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

Русская народная игра «Кот и мышь»

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход — нору. В одном ряду стоят коты, в другом — мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя

Русская народная игра «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий — горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.
Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
— Гу, гу, убогу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Русская народная игра «Салки»

По жребью или по считалке выбирают одного водящего - "салку". Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: "Я - салка!" - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится "салкой" и объявляет, подняв руку вверх: "Я - салка!" Он начинает ловить играющих, а бывший "салка" убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

Разновидности "Салок"

- "Салки с домом". Для убегающих чертится на площадке "дом", в котором они могут спастись от "салки", но долго находиться там не имеют права.

- Салки "Ноги от земли". Спасаясь от "салки", играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении "салка" не имеет права их салить.

Русская народная игра «Пятнашки»

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Русская народная игра «Охотники и зайцы»

С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.

На слова воспитателя "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал "Охотники!" зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

Примечание. Игра может длиться при условии, когда один и тот же охотник попадёт в 4-6 зайцев, после чего новых ведущих снова выбирают с помощью считалки.

Надо следить, чтобы охотники бросали мяч как правой, так и левой рукой и лишь под ноги зайцам. Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Русская народная игра «Фанты»

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и каждому говорит:

Вам прислали сто рублей

Что хотите, то купите,

Чёрный, белый не берите,

«Да» и «нет» не говорите!

После этого он ведёт с участниками игры беседу, задаёт разные провокационные вопросы, с тем чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещённых слов: чёрный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдаёт водящему фант. Поле игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант.

Играют не более десяти человек, все участники игры имеют по несколько фантов. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью. Ведущий ведёт примерно такой разговор: — Что продается в булочной?

— Хлеб.

— Какой?

— Мягкий.

— А какой хлеб ты больше любишь: чёрный или белый?

— Всякий.

— Из какой муки пекут булки?

— Из пшеничной. И т. д.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания. Дети поют песни, загадывают загадки, читают стихи, рассказывают короткие смешные истории, вспоминают пословицы и поговорки, прыгают на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же после того, как проиграют несколько человек.

Правила игры. На вопросы играющие должны отвечать быстро. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Русская народная игра «Ловишки с приседаниями»

Игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах

площадки, границу которой покидать не разрешается. Нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.

Русская народная игра « Волк »

Все играющие — овцы, они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!» Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют: Шиплем, щиплем травку, Зеленую муравку, Бабушке на рукавички, Дедушке на кафтанчик, Серому волку Грязи на лопату!

Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.

Правила игры. Гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.

Русская народная игра «Птицелов »

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,
Ца зеленом дубочке.
Птички весело поют,
Аи! Птицелов идет!
Он в неволю нас возьмет,
Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Подвижная игра «Совушка »

Один из играющих — «Совушка». Он находится в небольшом круге («гнезде»). Остальные дети свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По команде воспитателя или взрослого «Ночь наступает!» — все останавливаются. Совушка вылетает на охоту после слов «наступает». Заметив пошевелившегося игрока, Совушка берет его за руку и уводит к себе в гнездо. По команде «День!» все снова начинают двигаться. После двух — трех повторений игры выделяется новая сова. Наиболее ловкими и осторожными считаются игроки, которые не попадались совушке.

Правила:

- 1. Совушка не имеет права подолгу наблюдать за одним и тем же игроком;
- Вырываться от совушки нельзя.

Примечание:

Игру можно проводить под музыку. Бравурная, громкая музыка — «день», плавная, тихая — «ночь».

Подвижная игра «Мышеловка »

Играющие делятся на две неравные команды. Меньшая (примерно треть играющих) образуют круг – мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут - вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Подвижная игра народная игра «Пустое место»

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила игры.

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Подвижная игра «Карусель»

По сигналу руководителя они громко произносят

«Еле-еле, еле-еле.
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом».

В соответствии с текстом дети идут по кругу сначала медленно, а потом постепенно ускоряют движения. После того, как дети пробегут два круга, они постепенно переходят на ходьбу, говоря:

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два!
Вот и кончилась игра! ».

Движение карусели замедляется, дети опускают руки; Игра повторяется, дети двигаются по кругу в другую сторону.

Подвижная игра «Кто быстрее?»

Играющие выбирают водящего. Остальные строятся в шеренгу и рассчитываются на 1,2,3,4. 2,3,4 номера образуют круг, а 1 –й находится в середине круга. Водящий стоит между кружками. Водящий говорит: «Первые номера ко мне!» Первые номера выбегают и встают в колонну за водящим. Колонна движется за водящим по залу. Игроки, образующие круги, стоят на месте, поднимая руки вверх и вниз. По сигналу руководителя 1 номера стараются попасть в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают 2-е номера; затем 3-и игра начинается сначала; и т. д.

Конники –спортсмены Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих. Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Лягушка и цапля В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек.

Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

Карлики и великаны

1. Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны.

2. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные.

А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные.

3. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики».

4. Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный.

5. Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры.

Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие.

6. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.

Правило: Лиса не должна выдавать себя.

Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

Подвижная игра « Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Подвижная игра «Коршун и цыплята»

Игра проводится на открытой площадке, принять участие в ней могут несколько детей. Из их числа выбирается коршун и наседка. Все остальные дети становятся цыплятами, выстраиваются за наседкой, держась друг за другом. На противоположной стороне площадки очерчивается круг, который считается гнездом коршуна. По сигналу ведущего «Коршун!» игрок-коршун вылетает из гнезда и старается руками поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытянув руки в стороны (распустив крылья), защищает своего цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, стараясь помешать коршуну дотронуться до последнего птенца, при этом нельзя отрывать руки друг от друга. Если коршун дотронулся до цыпленка – он отводит его к себе в гнездо. Когда он поймает 2-3 цыплят, осуществляется смена ролей, выбираются новые наседка и коршун. Базовые правила: силу применять нельзя; коршун вылетает из гнезда только по сигналу взрослого; наседка не должна хватать коршуна руками, она может только перегородить ему путь; коршун не должен хватать наседку за руки.

Игра «Пчёлки»

Играющие – пчелы – летают по поляне и напевают:

- Пчелки летают,
- Медок собирают!
- Зум, зум, зум!
- Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел.. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Игра « Успей занять место»

Участники игры образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два любых номера. Участники под этими номерами немедленно меняются местами. Водящий старается опередить одного из них и занять его место. Участник, оставшийся без места, становится водящим. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда кто-либо из них временно становится водящим.

Описание игр и эстафет для 3 класса

Русская народная игра "Краски".

По правилам игры выбирается *продавец* и *покупатель*. Все остальные *краски*. Каждая *краска* загадывает свой цвет и тихонько сообщает его *продавцу*.

Итак, *краски* и *продавец* садятся на скамеечку. *Покупатель* подходит к игрокам и говорит: "Тук-тук".

Продавец: "Кто там?"

Покупатель: "Я монах в синих штанах"

Продавец: "Зачем пришел?"

Покупатель: "За краской!"

Продавец: "За какой?"

Покупатель: называет краску.

Если такой краски нет, *продавец* отвечает: "Такой краски у нас нет. Скачи по дорожке на одной ножке!"

Тогда *покупатель* прыгает кружок на одной ножке вокруг скамейки (или рядом с ней) и возвращается за новой краской.

Если же такая *краска* есть, то *продавец* говорит: "Есть такая. платите столько-то"

(называет число, как правило, возраст игрока), но не показывает, кто это. *Покупатель* должен быстро расплатиться (похлопать по ладошке *продавца* столько раз, сколько нужно заплатить).

Краска в это время вскакивала со скамейки и убегала так далеко, как могла. После этого *покупатель* должен был поймать *краску*. Если получалось, то пойманный игрок становился *покупателем*. Если *краске* удавалось вернуться на скамейку непойманной, игра начиналась сначала с прежним *покупателем*.

Русская народная игра « Гори. Гори ясно!»

Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет «гореть»,— отсюда и название игры. Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:

*Гори, гори ясно
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле:
Ходят грачи,
Да едят калачи.
Птички летят,
Колокольчики звенят!*

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

*Раз, два, не воронь.
Беги, как огонь!*

Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит». Если водящий и при повторении игры не поймает бегущих, тогда он «горит» во второй раз. Если он и в третий раз никого не поймал, играющие могут спеть такую песенку:

Огарушек, огарушек,
Плохо стоишь —
Стань на черный камушек!
Совсем сгоришь!*

Но если водящему удастся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары.

Правила

1. Водящий не должен поворачиваться назад.
2. Он догоняет убегающих сразу же после слов: «Беги, как огонь!»
3. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: «Колокольчики звенят!»

Русская народная игра «Ляпка»

Один из играющих – водящий, его называют ляпкой. Водящий бегает за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай ее другому!» Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: «У кого был?»

- «У тетки».
- «Что ел?»
- «Клецки».
- «Кому отдал?».

- Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим. **Правила игры.** Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

Башкирская народная игра «Юрта»

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

- Мы, веселые ребята,
- Соберемся все в кружок.
- Поиграем, и попляшем,
- И помчимся на лужок.

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

Башкирская народная игра « Медный пень»

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяйева становятся за стульями.

На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

-Я хочу у вас спросить,

Можно ль мне ваш пень купить

Хозяин отвечает:

-Коль джигит ты удалой,

Медный пень тот будет твой

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: "Раз, два, три - беги" - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Правила игры. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

Бурятская народная игра « Ищем палочку»

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных. **Правила игры.** Осаленный должен быстро передать палочку.

Дагестанская народная игра « Выбей из круга»

Дагестанская народная игра:

Чертят круг диаметром 30 см. На расстоянии 3—4 м от него проводят линию. Играют пять-шесть детей. У каждого игрока имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков (или косточек). Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти — по договору играющих). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен" разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого лежит камень ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой плоский камень в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков.

Правила игры. Бросать камень надо только от линии или от того места, куда он упал. Если у двоих игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

Второй игрок имеет право поймать маленькую палку на лету. Если он поймает ее, то заменяет первого игрока. Если же не поймает, то должен взять маленькую палку, бросить ее так, чтобы попасть в длинную, которая лежит на линии. При попадании в палку второй игрок ведет игру так же, как и первый. В противном случае игру продолжает первый игрок, который получает 1 очко. Кто первым наберет 5 очков, тот и выигрывает.

Выигравший ударяет короткую палку длиной 3 раза, стараясь, чтобы короткая палка отлетела дальше от линии. С того места, куда короткая палка упала после трех ударов, проигравший должен допрыгать до линии на одной ноге, произнося поговорку: цику-ция, цику-ция...

Правила игры. В том случае, если расстояние до короткой палки окажется очень большим, можно прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге.

Дагестанская народная игра «Подними платок»

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.

Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.

Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»

Играющие делятся на две команды по 5—8 человек. По жребию определяют, в какой команде будет бурка (национальный вид одежды).

Старший (тамада) садится на землю, укрывшись буркой, а игроки этой команды располагаются вокруг, охраняя его. Другая команда, водящая, отходит от них на 20—30 м. По указанию тамады от водящих к соперникам идут два игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?» Если идущие не отвечают, то вопрос задается повторно с целью заставить их говорить. Не доходя 2—3 м до бурки, ходоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости — проходите. Добро пожаловать!» — говорит тамада под буркой.

Продвигаясь ближе к бурке, пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого тамада, не снимая бурки, пытается угадать, кто подошел, и говорит с возмущением: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь — это ... (называет имя игрока), а волк ... (имя игрока)». Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Кого охрана «осалит», тот становится пленником тамады. Далее водящая команда может посылать еще двух игроков к бурке. Когда тамада под буркой ошибается, то двое пришедших спокойно забирают двух игроков из его охраны и возвращаются к своим. Если угадывается имя только одного пришедшего, охрана устремляется за ним с целью его пленить, а другой (неузнанный) забирает с собой одного из охранников. Отгаданного охранник преследует до тех пор, пока он не добежит до своей команды, которая, став в круг, имитирует крепость с одними воротами, образованными с

помощью поднятых рук. Когда преследуемый уже в кругу, все опускают руки. Если охранники по инерции заскакивают в круг, они становятся пленными. Пленные обеих команд принимают участие в игре своей новой команды. Игра заканчивается, когда одна из групп пленила всех рядовых игроков. **Правила игры:**

- идущая пара игроков заранее договаривается, кто из них волк, а кто — медведь. Первым на вопросы должен отвечать медведь, а вторым волк;
- сидящий под буркой тамада соответственно называет сначала имя медведя, затем волка;
- охрана должна стоять на линии рядом с буркой и бросаться в погоню за гостями только тогда, когда те начинают убежать.

Калмыцкая народная игра «Прятки»

Играющие договариваются, где можно прятаться: за кустами, бугорком, деревьями и т.п. Образуются две группы, одна из которых разбегается враспынную и прячется, а другая пускается на поиск спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами. Правила: 1. Нельзя подсматривать, пока одна группа играющих прячется. 2. Можно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков (например, досчитав до 10).

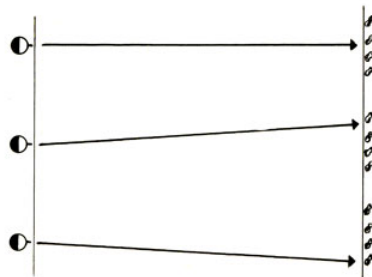
Калмыцкая народная игра «Альчик»

((Альчики - игральные кости)).

Каждый из участников игры ставит условленное количество альчиков в стоячем положении в один ряд так, чтобы образовалась линия длиной 1 м и более. Игроки отходят от этого места на значительное расстояние (до 10 - 15 м) и оттуда бросают биты с таким расчетом, чтобы выбить альчик на расстояние шага (50 - 70 см). Тот, кто выбил три альчика подряд, считается выигравшим и забирает либо все кости, поставленные в кон, либо те из них, которые он сумел выбить.

Игра развивает у детей глазомер, большую точность броска и силу удара. Игральными костями (альчиками) служат овечьи, редко козьи астраганы. Коровьи астраганы выступают в качестве биты.

Правила игры. Бросать биты следует поочередно.



Карельская народная игра «Мяч»

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость — квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в ноле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает

мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промашнувшийся выбывает из игры.

Правила игры.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники — в пределах крепости.

Карельская народная игра «Я есть!»

Игра проводится на площадке длиной около 50 метров и шириной примерно 10 метров. Четное количество детей делятся на две команды и выбирают кто будет первой водить. В середине площадки прочерчивается две линии на расстоянии 3 метров друг от друга и дети встают в две шеренги каждая напротив своей линии. Догоняющая команда хлопает в ладоши, разворачивается и догоняет другую команду, которая стремится добежать до своей черты. Если кого-нибудь запятнали, то он громко кричит «Я есть!» и уже его команда догоняет команду. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не запятнает всех играющих. И главное правило этой игры обязательно Крикнуть «Я есть» если тебя запятнали.

Игра народов Коми «Невод»

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5–2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймут, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

Игра народов Коми «Стой, олень»

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.

Правила игры. Разбежаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

Марийская народная игра «Катание мяча»

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить сваланный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3 - 5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков. **Правила игры.** Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

Татарская народная игра «Серый волк»

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев па корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?
- В лес дремучий мы идем.
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем.
- Вам зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим.
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье.

Милой моей бабушке будет угощенье.

Здесь малины много, всю и не собрать,

А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.

Правила игры.

Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

Якутская народная игра «Сокол и лиса»

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

Якутская народная игра «Пятнашки»

Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника. Игра ведется ритмично в виде танца.

Правила игры. Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.

Удмуртская народная игра «Водяной»

Очерчивают круг – это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий – водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много».

Водяной бегаёт по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры. Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

Удмуртская народная игра « Серый зайка»

На площадке чертится квадрат (6х6 м) – это забор. У одной из сторон забора сидит зайка. Собаки (десять игроков) располагаются полукругом в 3–5 м у противоположной стороны забора. Участвующие в игре говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту съел?»

На последние слова зайка делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

Правила игры. Заяц считается пойманным при полном смыкании круга. Выбегать из-под рук при сомкнутом круге заяц не имеет права.

Чечено-ингушская игра « Чиж»

На ровной игровой площадке чертится квадрат (50*50 см). В середине квадрата роют ямку глубиной 3 см, диаметром 10 см. На ямку накладывается брусок длиной 12 см, шириной 2,5 см. Дастся бита длиной 40 см. На противоположной стороне квадрата на расстоянии десяти шагов чертится линия.

Играют четыре человека, по два в каждой группе. 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, то есть 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, если не попадают, очко не засчитывается. Затем группы меняются местами и игра продолжается. Через некоторое время подсчитываются очки.

Правила игры:

- ловить палочку надо, не мешая другому игроку;
- при ловле палочки можно сходить с места;
- игрок, не выбивший палочку за пределы квадрата, пропускает ход.

Тувинская народная игра « Стрельба в мишень»

Играющие делятся на две команды. На свободном месте ставится пенек (стульчик, любой деревянный предмет). На пенек кладут колобок, скатанный из козьего пуха или шерсти овцы, так, чтобы при попадании в него тупой стрелой или мячом он откатился. На расстоянии 4–5 м от пенька чертится линия. Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее число попаданий. **Правила игры.** Поражение цели производить из лука или мячом строго от черты.

Тувинская народная игра « Борьба»

се выстраиваются кому как удобно и передвигаются по площадке, исполняя танец орла, а затем кланяются и идут обратно в танце. Затем борцы делятся на две равные группы и усаживаются на видном месте. Борются попарно, выставляя от каждой команды по борцу. По окончании борьбы каждая пара исполняет танец орла (руки разводят в стороны и прыжками с одной стороны на другую продвигаются вперед).

Перед игрой борцы друг другу кланяются в знак уважения и начинают борьбу. Существует много основных приемов, но дети исполняют наиболее легкие:

1. Тевери – удар ногой (подсечка).
2. Катай кагары – удар ногой по обеим ногам (сильная подсечка с отрывом от земли).
3. Буттаары – хватать за ногу.
4. Чая-тудары – боковой прием.

5. Тары кылаары – круговой прием (вращение).

6. Былдаары – обман (увертывание).

Правила игры. При выполнении последнего приема выигрывает тот, кто первым коснется любой части тела, кроме коленей. Каждый игрок имеет право использовать любой прием. Для борьбы желательно иметь спортивный камзол с рукавами (с национальным орнаментом) и тусы. Победа встречается детьми радостно, какая бы команда ни выиграла, дети хлопают в ладоши, раздаются радостные крики. Победитель встает, традиционно похлопывает себя по бедрам, небольшими прыжками обегает вокруг побежденного и уходит на место.

Для личного успеха борца немаловажную роль играет секундант. Он поддерживает его дух, настроение и сопровождает его в течение всей игры. Тому, кто побеждает неоднократно, присваивают почетные титулы: пар – тигр; арзолан – лев; чаан – слон; начын – богатырь и т.д. Дети рисуют эмблемы и выдают всем борцам на память. Игра проводится один раз.

Мордовские народные игры «Котёл»

земле роется глубокая ямка (диаметром около 50 см). Вокруг нее роют небольшие ямочки (десять — двенадцать штук), которые можно закрыть ступней или пяткой. В руках у играющих по круглой, гладкой палке длиной 50 — 60 см, диаметром 2,5 см. Ведущий с расстояния 2 — 3 м бросает небольшой мяч в яму-котел. Играющие должны выбить оттуда мяч. Вылетевший из котла мяч берет ведущий и снова бросает его в котел. Играющие палками мешают попаданию мяча в ямку.

Так играют до тех пор, пока мяч не попадет в котел. Если мяч в котле, играющие должны сделать переход от одной маленькой ямочки к другой, при этом и ведущий должен занять одну из ямок (салок). Кому не досталось салки, тот водит. Игра продолжается.

Правила игры:

- играющие должны выбивать мяч, не сходя с места;

- переходить от ямки к ямке можно только тогда, когда мяч попал в котел.

Мордовские народные игры «Круговой»

играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто – за кругом. Те, кто остаётся за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в находящиеся в кругу. Если кому-либо в кругу удаётся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребёнка за кругом. Если ему удаётся, то у него в запасе очко, если промахнётся, то выходит из круга.

Когда мяч запяtnает всех детей, играющие меняются местами.

Правила игры. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли – не считается. Остальные выходят из круга. Ребёнок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остаётся в кругу.

«Раю – раю»

Для игры выбирают двух детей – ворота; остальные играющие – мать с детьми. Дети-ворота поднимают сцепленные руки вверх и говорят:

Раю – раю. Пропускаю,

А последних оставляю.

Сама мать пройдёт

И детей проведёт.

В это время дети, став паровозиком, за матерью проходят в ворота. Дети-ворота, опустив руки, отделяют последнего ребёнка и шепотом спрашивают у него два слова – пароль (например, один ребёнок – щит, другой – стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и

встаёт в команду к тому ребёнку, чей пароль он назвал. Когда мать остаётся одна, ворота громко спрашивают у неё: щит или стрела? Мать отвечает и встаёт в одну из команд. Дети-ворота встают лицом друг к другу, берутся за руки. Остальные члены каждой команды вереницей прицепляются за своей половинкой во-рот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.

Правила игры: Дети не должны подслушивать или выдавать пароль.

Северо-осетинская игра « Борьба за флажки»

В игре участвуют две команды. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих.

Задача играющих — завладеть флажком противника, сохранив свой.

Правила игры:

- в процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убежать с флажком;
- начинать игру надо по сигналу;
- в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий.

Чувашская игра « Рыбки»

На площадке чертят или вытаптывают в снегу две линии на расстоянии 10–15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий – акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счет осаленных из каждой команды.

Правила игры. Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например пять. Осаленные не выбывают из игры.

Игры народов Сибири и Дальнего Востока « Льдинки, ветер и мороз»

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинка,

Прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят.

Дзинь, дзинь.

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д.

Эстафета « Вызов номеров»

Участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее _ линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, оббегают стойку и

возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до стойки – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Эстафета по кругу

Содержание: участники каждой команды за исключением первых номеров держат свой обруч одной рукой, а обруч соседа – другой рукой, образуя большой круг. Первые номера, стоя рядом со вторыми, начинают зигзагообразно пролезать через все обручи (снаружи – изнутри). Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров. Которые повторяют то же, заменяя затем третьего игрока и т. д.

Правила: выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Эстафета по кругу

Содержание: каждая команда сидит по кругу на расстоянии 1-1.5 м. У ведущего мяч зажат между ступнями. По сигналу ведущий передает мяч сбоку слева (справа) следующему игроку и т.д. Последний игрок, приняв мяч ногами, берет его в руки и поднимает вверх.

Правила: выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с обручем

Содержание: каждая команда строится в 2 колонны по одному за стартовой линией. В руках у ведущих – гимнастические обручи. По сигналу учителя первые участники каждой команды надевают обруч и бегут 15-20 метров до линии финиша. Первый игрок остается за линией финиша, а второй, не снимая обруч, возвращается и повторяет задание с третьим игроком. Второй игрок также остается за линией финиша, а переправу выполняет третий участник.

Правила: побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

ОМУ: обруч в момент игры должен находиться на талии.

Здоровье человека

Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.

Закаляйся, если хочешь быть здоров

Значение закаливания, какие бывают виды закаливания, как правильно закаливаться.

Школа здорового питания

Питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты и вредные вещества пищи. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами. Рациональное питание. Культура питания. Диета. Правила составления различного меню.

Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».

Режим дня.

Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека.

Практикум «Составление режима дня»

Зарядка каждое утро

Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья. Важность и необходимость выполнения зарядки. Разучивание комплекса зарядки под музыку.

Осанка и скелет

Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Причины искривления позвоночника Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.

Практикум «Степень искривленности позвоночника»

Практикум «Зарядка сидя, стоя»

Основы гигиены.

Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.

Практикум «Кожа-зеркало здоровья»

Компьютер, телевизор и я.

Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека.

Практикум «Зарядка для глаз»

Вредные привычки.

Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека.

Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?»

Описание игр и эстафет для 4 класса

Русская народная игра «Лови и отвечай»

Дети стоят по кругу, учитель в центре круга.

- Сейчас я буду бросать вам мяч и задавать вопросы , вы ловите и отвечаете . Если ответа не знаешь, мяч возвращается учителю.

Вопросы: 1 Игры каких народов мы изучали в третьем классе?

2 Назови какие помнишь.

3 Что такое эстафеты?

4 Для чего различные народы придумывали свои игры?

5 Вспомни и назови считалку.

6 Нужно ли человеку закаляться? И зачем?

7 Как сохранить своё здоровье?

Русская народная игра «Заря»

В старину люди всё замечали и примечали. Вот и увидели они зарю в образе красной девушки .И придумали вот такие слова:

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые ,

Ленты голубые,
Кольца обвитые-
За водой пошла!

Эти слова будут нам помощниками в игре.

Итак, слушайте правила игры.

Все встают в круг , руки держат за спиной , а один играющий ведущий (заря)-ходит сзади с лентой и говорит слова ,которые я вам назвала раньше.

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих , этот игрок быстро берёт ленту и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места , становится зарёй .Затем игра повторяется.

Обязательное условие игры : бегущие не должны пересекать круг, а играющие поворачиваться во время движения водящего.

Русская народная игра « Почтальон»

Игра начинается с переключки водящего с игроками.

-Динь, динь, динь!

- Кто там?

-Почта

-Откуда?

- Из города...

- А что в городе делают?

Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют и т.д.

Все играющие должны делать то, что сказал водящий. И тот, кто плохо выполняет задания отдаёт фант. Игра заканчивается, как только водящий наберёт пять фантов.

Играющие, чьи фанты у водящего, должны их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания: прочитать стихотворение, спеть песню, попрыгать на одной ножке , имитировать движения животных и т. д. Затем выбирают нового водящего и игра повторяется.

Русская народная игра « Молчанка»

Правила игры.

Перед началом игры все играющие произносят считалку :

Перевенчики, червенчики,

Летали голубенчики

По свежей росе,

По чужой полосе,

Там чашки, орешки, медок, сахарок-

Молчок!

Как скажут последнее слово , все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками , шуточными стихотворениями (ведущий не должен дотрагиваться до играющих), если кто-то засмеётся или скажет одно слово , он отдаёт ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают : по желанию играющих поют, читают стихи , выполняют

интересные движения .Фанты можно разыгрывать в конце игры или сразу как проштрафился .

Русская народная игра « Мячик кверху»

Играющие становятся в круг. Выбирается ведущий . Ведущий бросает мяч со словами: « Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит : « Стой!». Все должны остановиться , а водящий , не сходя с места, бросает мяч в того , кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху, игра продолжается.

правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли . Если кто-то из играющих после слова « Стой!» продолжает двигаться , он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Русская народная игра « Коршун»

Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные цыплята. Коршун сидит , а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова :

Вокруг коршуна хожу.

По три денежки ношу,

По копеечке,

По совелочке.

Коршун в это время встаёт, машет крыльями .Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

-Коршун, коршун, что ты делаешь?

-Ямку рою

-На что тебе ямка?

- Копеечку ищу.

- На что тебе копеечка?

-Иголочку куплю

-На что тебе иголочка?

- Мешочек сшить

-На что тебе мешочек?

- Камешки класть

- На что тебе камешки?

- В твоих деток кидать

- За что?

- Ко мне в огород лезят

-Ты бы делал забор выше!

- Коли не умеешь, так лови их.

Коршун старается поймать цыплят , а наседка защищает их, гонит коршуна: « Ши , ши , злодей!»

Пойманный цыплёнок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра заканчивается , когда поймано несколько цыплят.

Правила игры: цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи , должен постараться быстро встать на

свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

Русская народная игра « Гуси»

На площадке чертят небольшой круг, в середине сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята.

Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают у гусенят, которые отвечают на вопросы:

- Гуси, вы, гуси!

-Га-га-га-га!

-Вы, серые гуси

-Га-га-га-га!

-Где, гуси, бывали?

-Га-га-га-га!

-Кого гуси видали?

-Га-га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусёнка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе.

Пойманного гусёнка волк ведёт в середину круга- в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка.

Унёс волк гусёнка.

Самого лучшего,

Самого большого.

Гуси бегают по кругу, донимают волк. В это время пойманные гусята стараются выбежать из круга. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра продолжается, но гуси и гусята меняются ролями.

Правила игры: хоровод гусей и гусята идут по кругу в разные стороны. Пойманный гусёнок может выйти из круга только, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка.

Бурятская народная игра «Иголка, нитка и узелок»

Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.**Правила игры:** иголка, нитка, узелок держатся за руки. Их надо, не задерживая, впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

Калмыцкая народная игра « Забрасывание белого мяча»

В центре небольшой площадки вбивают палку (высота 1метр),наряжают её 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 упадёт мяч. Услышав стук мяча о землю, дети бегут искать его. Тот, кто найдёт мяч, должен незаметно передать его игроку своей команды, а соперники стараются отнять его. Победу одерживает та группа, представитель которой донесёт мяч до куколки. **Правила игры:** нельзя подсматривать и долго задерживать мяч в руках. Разбегаться и искать мяч можно только после его

отскока.

Игра народов Коми «Ловля оленей»

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три-лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После 4-5 повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила игры: игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Татарская народная игра «Лисички и курочки»

На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном - стоит лисичка.

Курочки и петухи ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых и зёрна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи начинают кричать: «Ку-ка-ре-ку!», по этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лиса., которая старается запятнать любого из игроков. **Правила игры:** если водящему не удаётся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.

Чувашская народная игра «Летучая мышь»

Игроки делятся на две команды и выбирают капитанов. Капитаны становятся в центре большой площадки, остальные - вокруг них. Один из капитанов первым кидает летучую мышь вверх. Все остальные стараются поймать её при падении ещё в воздухе или схватить уже на земле. **Правила игры:** отнимать уже пойманную летучую мышь не разрешается. Поймавший летучую мышь отдаёт капитану своей команды, который получает право на новый бросок. Повторный бросок капитана даёт команде очко. Играют до тех пор, пока не получат определённое количество очков. (это обговаривается с командами заранее.)

Якутская народная игра «Игра с перетягиванием»

Играющие разделяются на две команды, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга. **Правила игры:** победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.

Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Смелые ребята»

Играющие встают в две – три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги т.д. (Дети отвечают)

- Вы смелые ребята?

- Смелые

- - Я посмотрю какие вы смелые. Раз. Два. Три.

- Кто смелый

-Я, Я!

- Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется и со следующей группой детей. **Правила игры:** бежать следует только после слов «Бегите!», увёртываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Рыбка и рыбаки»

На земле или полу лежит шнур в форме круга (круг можно начертить мелом)-это сеть. В центре круга стоят трое детей- рыбаков .А остальные - рыбки. Дети – рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети –рыбаки ловят их. **Правила игры** : ловить детей-рыбок можно только в кругу . Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него , чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок , тот лучший рыбак.

Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Здравствуй , догони!»

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур –это дома . Каждый представитель первой шеренги идёт в гости и подает правую руку тому , с кем он стоял в паре, говоря : « Здравствуй!» Ребёнок – хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит : « Догони!»- и бежит в свой дом , хозяин его догоняет до черты. Дети по - очереди ходят друг к другу в гости. **Правила игры**. Здраваться можно только правой рукой. Говорить « Догони» надо за чертой от игрока- партнёра. Выигрывает тот , кто догонит. В гости можно идти по- разному: важно , не торопясь; радостно , вприпрыжку; идти, как солдаты в строю , как клоуны в цирке и т.д.

Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Ловкий оленевод»

В стороне на площадке ставится фигура оленя .Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3-4 м от него . Поочерёдно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него . За каждый удачный выстрел оленевод получает фишку. Выигравшим считается тот , кто большее число раз попадёт в оленя. **Правила игры**: бросать мяч можно только с условного расстояния.

Удмуртская народная игра «Игра с платочком»

играющие встают в круг парами , друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает , а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом . Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему, стоящему в паре , и встать на его место. Таким образом , ведущий с платочком меняется. Ведущий оставшийся без пары , догоняет ведущего с платочком. **Правила игры**: Играющий убегает только тогда , когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему даётся платочек , а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.

Башкирская народная игра «Липкие пеньки»

Содержание игры : три-четыре игрока садятся на корточки , как можно дальше друг от друга. Они изображают пеньки. Остальные играющие бегают по площадке , стараясь не подходить близко к пенькам. Пенёчки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками. **Правила игры**: пеньки не должны вставать с мест.

Татарская народная игра «Угадай и догони»

Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему , кладёт руку на плечо и называет его по имени . Водящий должен угадать кто это. Если он угадает , то быстро снимает повязку и догоняет убегающего . если водящий назвал имя игрока неправильно , тогда подходит другой игрок. Если имя названо правильно , то игрок задевает водящего по плечу , давая понять , что нужно бежать. **Правила игры** : в случае, если водящий не поймёт товарища , можно повторить игру ещё раз с ним. Как только поймает игрока , водящий садится в конец колонны , а пойманный становится водящим. В игре устанавливается строгая очерёдность.

Дагестанская народная игра « Слепой медведь.»

Играющие свободно размещаются на ограниченной площадке . У каждого игрока две палочки одна гладкая , другая с зубцами. Игроки выбирают водящего- медведя, которому завязывают глаза. Они водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает звук. Медведь

идёт на звук , стараясь запятнать кого-нибудь из играющих. Тот , кого медведь запятнает , становится водящим. **Правила игры** : водящий не должен подглядывать. Убегать за линию площадки игрокам не разрешается.

Дагестанская народная игра « Цику - ция.»

С помощью считалки двое детей определяют кому начинать игру. Они чертят линию , на которую кладут большую палку. Участник , начавший игру , подбрасывает короткую палку в верх и ударяет по ней длинной палкой , чтобы она полетела как можно дальше, длинную палку он снова кладёт на линию. Второй игрок имеет право поймать маленькую палку на лету. Если он поймает её , то заменяет первого игрока .Если же не поймает, то должен взять маленькую палку , бросить её так , чтобы попасть в длинную, которая лежит на линии. При попадании в палку второй игрок ведёт игру так же, как первый. В противном случае игру продолжает первый игрок , который получает 1 очко. Кто первым наберёт 5 очков, тот и выигрывает. Выигравший ударяет короткую палку длиной 3 раза, стараясь, чтобы короткая палка отлетела дальше от линии. С того места, куда короткая палка упала после трёх ударов, проигравший должен допрыгать до линии на одной ноге , произнося поговорку: цику-ция , цику-ция . **Правила игры:** в том случае , если расстояние до короткой палки окажется очень большим, можно прыгать поочерёдно, то на одной, то на другой ноге.

Кабардино-Балкарская народная игра « Повелитель лунки»

В центре площадки выкапывают лунку, в которую кладут мяч.Считалкой выбирают повелителя лунки. Игроки садятся на расстоянии друг от друга и от мяча. Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен схватить мяч и осалить одного из убегающих , кидая мяч с места (или догоня 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 продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки. **Правила игры.** До начала игры дети договариваются , как будут салить : с места или догоня убегающих. Нельзя выбегать за установленную 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 отскока.

Чеченская народная игра «Утушка »

Содержание игры: две девочки садятся друг против друга на стульчики. Ноги вытягивают вперёд, носками вверх; носки соединяют-получается мостик. Выбирается утка, остальные дети утят.

Утушка зовёт своих утят скороговоркой:

-Быстрой , быстрее утятки.

-Быстрой, быстрее , дикие пёрышки.

Утята выстраиваются друг за другом вслед за утушкой и перешагивают через мостик, стараясь не задеть его. Тот кто заденет мостик , выходит из игры, остальные переходят на другой берег. Утушка вновь строит своих утят , и они перешагивают через мостик , но мостик уже повыше (девочки ставят ногу на ногу и соединяют их). Играть могут от десяти до двенадцати человек. **Правила игры:** проходить следует осторожно , высоко поднимая ноги.

Североосетинская народная игра «Метание с плеча и снизу»

Понадобится мешочек с песком (200-300 грамм) Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Играющий, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешочек. В правую , опущенную руку берут мешочек с песком и снизу стараются бросить его как можно дальше. **Правила игры:** место удара мешочка о землю отмечается. Выигрывает тот, кто бросит дальше.

Зубы и уход за ними

Строение зубов. Как правильно выбирать зуб. щетку, правила правильной чистки зубов.

Витаминная азбука

Виды витаминов. Значение витаминов для организма. Содержание разных витаминов в продуктах.

Жизнь без конфликтов.

Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.

Практикум «Жизнь без конфликтов»

Инфекционные болезни.

Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ, СПИД и другие).

Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика.

Многообразие насекомых-переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность. Меры профилактики заболеваний.

Викторина «Неболейка»

Лекарственные растения. Лекарственные средства.

Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства домашней аптечки.

Викторина «Лесная аптека»

До приезда скорой помощи

Травмы. Вывих, растяжение, перелом, шина. Кровотечение, жгут, закрутка, давящая повязка. Грипп, туберкулез. электротравма, обморок, реанимация. Ожог, обморожение. Терморегуляция, тепловой и солнечный удар. Первая помощь при травмах, ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах, отравлении, кровотечении.

III. Тематическое планирование.

№	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Развитие ловкости, скоростных и силовых качеств	6			
2.	Подвижные игры	27	13		
3.	Русские народные игры		10	3	7
4.	Эстафеты		11	5	
5.	Игры народов России			17	13
6.	Тропа здоровья			9	9
7.	Игры Северного Кавказа.				5

Приложение.

Календарно – тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол час	Дата	
					план	факт
Русские народные игры						
1.	Разучивание народных считалок, использование их в игре.	Инструкция по ТБ. Разучивание считалок, использование их в игре	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	1		
2	Подвижная игра «Попрыгунчики».	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
3	Подвижная игра «Курочки» Повторение считалок.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	1		
4	Народная игра «Петушиный бой»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
5.	Развитие скоростных качеств. Народная игра «Гуси- лебеди».	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
6.	Подвижные игры с мячом. Принеси мяч.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
7.	Подвижные игры «Собери урожай»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
8.	Упражнения для	Подвижные игры. Эстафеты.	Уметь выполнять общеразвивающие	1		

	развития скоростных качеств. Игра «Утка и селезень»	Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
9.	Разучивание подвижной игры «Третий лишний». Развитие внимательности и дружелюбия в игре.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, внимательности и дружелюбия в игре.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
10	Народная игра «Пчелки и ласточки».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
11.	Развитие силовых качеств. Народная игра «Цепи кованы».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	1		
12.	Упражнения для развития ловкости. Народная игра «Палочка-выручалочка».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
13.	Упражнения для развития скоростных качеств. Народная игра «Горелки».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
14.	Повторение изученных игр. «На погрузке арбузов»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
15.	Повторение изученных игр. «Туннель»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
16.	Игры на свежем воздухе. «У медведя во бору»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
17.	Подвижные игры.	Подвижные игры. Игры по	Уметь выполнять общеразвивающие	1		

	«Переправа с досками»	выбору. Эстафеты с передвижением предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
18.	Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями.	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с обручами и кеглями. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
19.	Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Перебежки»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
20.	Игры с мячом. Народная игра «Блуждающий мяч».	Подвижные игры с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах и мячом, самостоятельно играть в разученные игры	1		
21.	Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний».	Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	1		
22.	Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	1		
23.	Развитие ловкости. Народная игра «Ловишки с приседанием».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с приседаниями, самостоятельно играть в разученные игры	1		
24.	Упражнения в ловкости. Народная игра «Удочка».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	1		
25.	Разучивание народной игры «Северный и южный ветер».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	1		
26.	Повторение изученных игр. «Филин и пташки»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками, со скакалкой, мячом.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1		

27.	Соревнование «Весёлые старты».	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1		
28.	Упражнения в ловкости. Народная игра «Колдунчики».	Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1		
29.	Старинная народная игра «Кошки- мышки».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	1		
30.	Игры на спортивной площадке. «Классики»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	1		
31.	Соревнования «Соревнование скороходов»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1		
32.	Соревнования «Весёлые старты».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1		
33.	Обобщающее занятие. «Успей перебежать»	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1		

Календарно – тематическое планирование 1 класс (17 часов)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол час	Дата	
					план	факт
Русские народные игры						
1.	Разучивание народных	Инструкция по ТБ. Разучивание считалок,	Уметь выполнять общеразвивающие	1		

	считалок, использование их в игре. Подвижная игра «Попрыгунчики».	использование их в игре Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.			
2.	Подвижная игра «Курочки» Повторение считалок. Народная игра «Петушиный бой»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	1		
3.	Развитие скоростных качеств. Народная игра «Гуси- лебеди». Подвижные игры с мячом. Принеси мяч.	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
4.	Подвижные игры «Собери урожай» Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Утка и селезень»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
5.	Разучивание подвижной игры «Третий лишний». Развитие внимательности и дружелюбия в игре. Народная игра « Пчелки и ласточки».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей, внимательности и дружелюбия в игре.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
6.	Развитие силовых качеств. Народная игра «Цепи кованы». Упражнения для развития ловкости.	Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	1		

	Народная игра «Палочка-выручалочка».					
7.	Упражнения для развития скоростных качеств. Народная игра «Горелки». Повторение изученных игр. «На погрузке арбузов»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
8.	Повторение изученных игр. «Туннель» Игры на свежем воздухе. «У медведя во бору»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
9.	Подвижные игры. «Переправа с досками» Эстафета с обручами и кеглями.	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с передвижением предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
10.	Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Перебежки» Игры с мячом. Народная игра «Блуждающий мяч».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с мячом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах и мячом, самостоятельно играть в разученные игры	1		
11.	Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний». Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр.	Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	1		
12.	Развитие ловкости. Народная игра «Ловишки	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с приседаниями,	1		

	с приседанием». Упражнения в ловкости. Народная игра «Удочка».		самостоятельно играть в разученные игры			
13.	Разучивание народной игры «Северный и южный ветер». Повторение изученных игр. «Филин и пташки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками, со скакалкой, мячом.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1		
14.	Соревнование «Весёлые старты». Упражнения в ловкости. Народная игра «Колдунчики».	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей Палочки. Самостоятельные игры	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1		
15.	Старинная народная игра «Кошки- мышки». Игры на спортивной площадке. «Классики»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	1		
16.	Соревнования «Соревнование скороходов»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	1		
17.	Обобщающее занятие. «Успей перебежать»	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1		

2 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	УУД	Кол час	Дата	
						план	факт
Русские народные игры							
1.	Русская	Инструкция по ТБ.	Уметь выполнять общеразвивающие		1		

	народная игра « Жмурки»	Разучивание считалок, использование их в игре	упражнения, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	<p>Формирование личностных универсальных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; • развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных 			
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
3	Русская народная игра « Горелки»	Подвижные игры. Эстафеты. развитие быстрой реакции и ловкости. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.		1		
4	Русская народная игра « Салки»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости, развитие навыков бега и мгновенной реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты реакции и меткости . Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
7.	Русская народная игра « Фанты»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета. Развитие воображения и фантазии	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
8.	Русская народная игра	Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в		1		

	«Ловушки с препятствиями»	Развитие быстроты реакции и произвольности движений	разученные игры.	стратегий совладения и			
9.	Русская народная игра «Волк»	Подвижные игры. Развитие быстроты и ловкости, внимательности и дружелюбия в игре.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	1		
10	Русская народная игра «Птицелов»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	стрессоустойчивости;	1		
Подвижные игры							
11.	Подвижная игра « Совушка»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие быстроты реакции и внимания.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	<i>регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</i> • планирование общей цели и пути её достижения;	1		
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие быстроты реакции и произвольности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
13.	Подвижная игра «Пустое место»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие ловкости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
14.	Подвижная игра «Карусель»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие двигательной активности.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
15.	Подвижная игра	Подвижные игры. Весёлые старты. Развитие быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть		1		

	«Кто быстрее?»	реакции и внимания.	в разученные игры.			
16.	Подвижная игра «Конники - спортсмены»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие внимания, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • распределение функций и ролей в совместной деятельности; • конструктивное разрешение конфликтов; • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов 	1	
17.	Подвижная игра «Лягушата и цапля»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с передвижением предметов. развитие двигательной активности.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		1	
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с обручами и кеглями. Развитие внимания, творческого воображения	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в разученные игры.		1	
19.	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие быстроты реакции и внимания.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		1	
20.	Подвижная игра «Белые медведи»	Подвижные игры с мячом. Эстафеты. Развитие скоростных качеств, выносливости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах и мячом, самостоятельно играть в разученные игры		1	
21.	Подвижная игра «Коршун и цыплята»	Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты. Развитие гибкости, ловкости и быстроты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры		1	
22.	Подвижная игра «Пчёлки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры		1	

23.	Подвижная игра «Успей занять место»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с приседаниями, самостоятельно играть в разученные игры		1		
Эстафеты							
24.	Эстафета «Передача мяча»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	Коммуникативные действия <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие, • ориентация на партнёра, • сотрудничество и • кооперация (в командных видах спорта) 	1		
25.	Эстафета «С мячом»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры		1		
26.	«Эстафета зверей»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками, со скакалкой, мячом.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		1		
27.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей Палочки. Самостоятельные игры	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		1		
28.	Эстафета «Встречная»	Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		1		
29.	Эстафета «Передал-садись»	Эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, Эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры		1		
30.	Эстафета «Весёлые старты»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручем, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
31.	Эстафета «Со скакалками»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету со скакалками, самостоятельно играть в разученные		1		

		Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	игры с ручным мячом.			
32.	Эстафета « На лесной тропе»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.		1	
33.	Эстафета « Джунгли зовут»	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		1	
34	Эстафета с шарами	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с шарами, самостоятельно играть в разученные игры.			

2 класс (17 часов)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	УУД	Кол час	Дата	
						план	факт
Русские народные игры							
1.	Русская народная игра « Жмурки» Русская народная игра «Кот и мышь»	Инструкция по ТБ. Разучивание считалок, использование их в игре Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	Формирование личностных универсальных действий: • освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуж-	1		
2	Русская народная игра « Горелки» Русская народная игра « Салки»	Подвижные игры. Эстафеты. развитие быстрой реакции и ловкости. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.		1		

		Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости, развитие навыков бега и мгновенной реакции		дается, готовности принять на себя ответственность;			
3.	Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие быстроты и ловкости. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты реакции и меткости . Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		1		
4.	Русская народная игра «Фанты» Русская народная игра «Ловушки с препятствиями»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета. Развитие воображения и фантазии Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие быстроты реакции и произвольности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и	1		
5.	Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов»	Подвижные игры. Развитие быстроты и ловкости, внимательности и дружелюбия в игре. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;	1		

Подвижные игры						
6.	Подвижная игра « Совушка» Подвижная игра «Мышеловка»	Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие быстроты реакции и произвольности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	<p><i>регулировать,</i></p> <p><i>контролировать и</i></p> <p><i>оценивать свои действия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование общей цели и пути её достижения; • распределение функций и ролей в совместной деятельности; • конструктивное разрешение конфликтов; 	1	
7.	Подвижная игра «Пустое место» Подвижная игра «Карусель»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие ловкости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.		1	
8.	Подвижная игра «Кто быстрее?» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие внимания, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.		1	
9.	Подвижная игра «Лягушата и цапля» Подвижная игра «Карлики и великаны»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с передвижением предметов. Развитие двигательной активности. Развитие внимания, творческого воображения	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в разученные игры.		1	
10.	Подвижная игра « Хитрая лиса» Подвижная игра « Белые медведи»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие быстроты реакции и внимания. Подвижные игры с мячом. Эстафеты. Развитие	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах и мячом, самостоятельно играть в разученные игры	1		

		скоростных качеств, выносливости.		<ul style="list-style-type: none"> • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов 			
11.	<p>Подвижная игра «Коршун и цыплята»</p> <p>Подвижная игра «Пчёлки»</p> <p>Подвижная игра «Успей занять место»</p>	Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты. Развитие гибкости, ловкости и быстроты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры		1		
Эстафеты							
12.	Эстафета «Передача мяча»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	<i>Коммуникативные действия</i>	1		
13.	Эстафета «С мячом» «Эстафета зверей»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками, со скакалкой, мячом.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		1		
14.	Эстафета «Быстрые и ловкие» Эстафета «Встречная»	Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости. Эстафета по кругу. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		1		
				<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие, • ориентация на партнёра, 			

15.	Эстафета « Передал-садись» Эстафета « Весёлые старты»	Эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, Эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	<ul style="list-style-type: none"> • сотрудничество и • кооперация (в командных видах спорта) 	1		
16.	Эстафета « Со скакалками» Эстафета « На лесной тропе»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.		1		
17.	Эстафета « Джунгли зовут» Эстафета с шарами	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		1		

3 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	УУД	Дата	
					план	факт
Русские народные игры						
1.	Русская народная игра « Краски»	Инструкция по ТБ. Разучивание считалок, использование их в игре. Развитие быстроты и ловкости, выносливости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	Формирование личностных универсальных действий: <ul style="list-style-type: none"> • освоение моральных норм 		
2	Русская	Подвижные игры. Развитие	Уметь выполнять общеразвивающие			

	народная игра «Гори, гори ясно!»	быстроты и ловкости.	упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	помощи тем, кто в ней нуж- дается, готовности принять на себя ответственность;		
3	Русская народная игра «Ляпка»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости, выносливости. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.			
Игры народов России						
4	Башкирская народная игра «Юрта», «Медный пень	Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;		
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку», « Выбей из круга»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие ловкости, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, самостоятельно играть в разученные игры.			
6	Дагестанская народная игра « Подними платок»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие выносливости, быстроты движений рук, координации движений.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
7	Кабардино- балкарская народная игра « Под буркой»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.			
8.	Калмыцкая народная игра «Прятки», «Альчик»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие выносливости, координации движений, глазомера, силы удара, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.		<ul style="list-style-type: none"> • освоение правил здорового и безопасного образа жизни. 	

9	Карельская народная игра « Мяч», « Я есть!»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками . Развитие выносливости, глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.				
10	Игра народов Коми « Невод», «Стой, олень »	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с обручами и кеглями. Развитие выносливости, глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в разученные игры.				
11	Марийская народная игра « Катание мяча»	Подвижные игры с мячом. Эстафеты. Развитие выносливости, глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах и мячом, самостоятельно играть в разученные игры				
12	Татарская народная игра « Серый волк»	Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты. Развитие выносливости, глазомера, координации движений.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры				
13	Якутская народная игра « Сокол и лиса», «Пятнашки »	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	Регулятивные действия: <i>умения планировать,</i> <i>регулировать,</i> <i>контролировать и</i> <i>оценивать свои действия.</i>			
14	Удмуртская народная игра « Водяной», « Серый зайка»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры				
15	Чечено-ингушская игра « Чиж»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Развитие меткости, ловкости глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом .				
16	Тувинская народная игра « Стрельба в мишень», « Борьба»	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие меткости, ловкости глазомера, точности броска. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом, в пионербол.				
							• планирование общей цели

17	Мордовские народные игры «Котёл», «Круговой»	Развитие быстроты реакции, ловкости. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в пионербол.	и пути её достижения; • распределение функций и ролей в совместной деятельности;		
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	Развитие быстроты реакции, ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры			
19	Чувашская игра «Рыбки»	Развитие, меткости, глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры			
20	Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.			

Эстафеты

21	Эстафета «Вызов номеров»	Подвижные игры. Развитие быстроты реакции, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	• конструктивное разрешение конфликтов; • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного		
22	Эстафета по кругу	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в пионербол.			
23	Эстафета по кругу	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие ловкости, выносливости.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в пионербол.			
24	Эстафета с обручем	Подвижные игры. Эстафета с обручем. Развитие ловкости,	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с обручем,			

		быстроты реакции, выносливости.	самостоятельно играть в разученные игры.	поведения и поведения		
25	Эстафета с обручем	Подвижные игры. Эстафета с обручем.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с обручем, самостоятельно играть в разученные игры.	партнёра и внесение необходимых коррективов		
Тропа здоровья						
26	Здоровье человека.	Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.	Познакомиться с понятием «здоровье», его составляющими. Понимать необходимость здорового образа жизни.	<p>Коммуникативные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие, • ориентация на партнёра, • сотрудничество и • кооперация 		
27	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Значение закаливания, какие бывают виды закаливания, как правильно закаливаться.	Знать виды и правила закаливания. Уметь их выполнять.			
28	Школа здорового питания	Питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты и вредные вещества пищи. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами. Рациональное питание. Культура питания. Диета. Правила составления различного меню. <i>Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».</i>	Иметь представление о культуре питания, диете, рациональном меню, о заболеваниях, вызываемых болезнетворными организмами. Знать и выполнять правила правильного питания. Уметь составлять простое меню, Определять степень полезности и вредности продуктов.			

				(в командных видах спорта)		
29	Режим дня.	<p>Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека.</p> <p><i>Практикум «Составление режима дня»</i></p>	<p>Понимать необходимость соблюдения режима .</p> <p>Уметь составлять режим дня.</p>			
30	Зарядка каждое утро	<p>Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.</p> <p>Важность и необходимость выполнения зарядки.</p> <p>Разучивание комплекса зарядки под музыку.</p>	<p>Понимать значение физической культуры для здоровья.</p> <p>Знать 2-3 комплекса общеразвивающих упражнений.</p>			
31	Осанка и скелет	<p>Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Причины искривления позвоночника</p> <p>Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.</p> <p><i>Практикум «Степень искривленности позвоночника»</i></p> <p><i>Практикум «Зарядка сидя, стоя»</i></p>	<p>Знать, что правильная осанка – одна из составляющих здоровья.</p> <p>Знать причины искривления позвоночника и рекомендации по формированию правильной осанки.</p>			
32	Основы гигиены.	<p>Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная</p>	<p>Называть и выполнять основные правила личной гигиены.</p>			

		гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания. <i>Практикум «Кожа-зеркало здоровья»</i>				
33	Компьютер, телевизор и я.	Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека. <i>Практикум «Зарядка для глаз»</i>	Характеризовать влияние компьютера на здоровье человека. Знать и выполнять правила просмотра телепередач.			
34	Вредные привычки.	Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека. <i>Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?»</i>	Понимать, какой вред наносят организму вредные привычки.			

3 класс (17 часов)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	УУД	Дата	
					план	факт
Русские народные игры						
1.	Русская народная игра «Краски» Русская народная игра «Гори, гори»	Инструкция по ТБ. Разучивание считалок, использование их в игре. Развитие быстроты и ловкости, выносливости. Подвижные игры. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	Формирование личностных универсальных действий: • освоение моральных норм		

	ясно!» Русская народная игра «Ляпка»	Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».		помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;		
Игры народов России						
2	Башкирская народная игра «Юрта», «Медный пень»	Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивации <p>достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение правил здорового и безопасного образа жизни. 		
3	Бурятская народная игра «Ищем палочку», « Выбей из круга»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие ловкости, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, самостоятельно играть в разученные игры.			
4	Дагестанская народная игра « Подними платок»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие выносливости, быстроты движений рук, координации движений.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
5	Кабардино-балкарская народная игра « Под буркой» Калмыцкая народная игра «Прятки», «Альчик»	. Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие выносливости, координации движений, глазомера, силы удара, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.			
6	Карельская народная игра « Мяч», « Я есть!»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с обручами и кеглями. Развитие	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в			

	Игра народов Коми «Невод», «Стой, олень»	выносливости, глазомера, быстроты реакции.	разученные игры.		
7	Марийская народная игра «Катание мяча» Татарская народная игра «Серый волк»	Подвижные игры с мячом. Эстафеты. Развитие выносливости, глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры		
8	Якутская народная игра «Сокол и лиса», «Пятнашки» Удмуртская народная игра «Водяной», «Серый зайка»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	<p>Регулятивные действия:</p> <p>умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование общей цели и пути её достижения; • распределение функций и ролей в совместной деятельности; 	
9	Чечено-ингушская игра «Чиж» Тувинская народная игра «Стрельба в мишень», «Борьба»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Развитие меткости, ловкости глазомера, быстроты реакции. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом, в пионербол.		
10	Мордовские народные игры «Котёл», «Круговой» Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	Развитие быстроты реакции, ловкости. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в пионербол.		
11	Чувашская игра «Рыбки»	Развитие, меткости, глазомера, выносливости, скоростно-	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом,		

	Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	силовых способностей. Подвижные игры. Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору	самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.			
Эстафеты						
12	Эстафета «Вызов номеров» Эстафета по кругу	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в пионербол.	<ul style="list-style-type: none"> • конструктивное разрешение конфликтов; 		
13	Эстафета с обручем	Подвижные игры. Эстафета с обручем. Развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с обручем, самостоятельно играть в разученные игры.		<ul style="list-style-type: none"> • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов 	
Тропа здоровья						
14	Здоровье человека. Закаляйся, если хочешь быть здоров Школа здорового питания	Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние	Познакомиться с понятием «здоровье», его составляющими. Понимать необходимость здорового образа жизни. Знать виды и правила закаливания. Уметь их выполнять. Иметь представление о культуре	Коммуникативные действия		

		<p>на качество жизни. Источники здоровья.</p> <p><i>Практическая работа «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».</i></p>	<p>питания, диете, рациональном меню, о заболеваниях, вызываемых болезнетворными организмами.</p> <p>Знать и выполнять правила правильного питания.</p> <p>Уметь составлять простое меню, Определять степень полезности и вредности продуктов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие, • ориентация на партнёра, • сотрудничество и • кооперация (в командных видах спорта) 		
15	<p>Режим дня.</p> <p>Зарядка каждое утро</p>	<p>Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека.</p> <p><i>Практикум «Составление режима дня»</i></p> <p>Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.</p> <p>Важность и необходимость выполнения зарядки.</p> <p>Разучивание комплекса зарядки под музыку.</p>	<p>Понимать необходимость соблюдения режима .</p> <p>Уметь составлять режим дня.</p> <p>Понимать значение физической культуры для здоровья.</p> <p>Знать 2-3 комплекса общеразвивающих упражнений.</p>			
16	<p>Осанка и скелет</p> <p>Основы гигиены.</p>	<p>Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Причины искривления позвоночника</p> <p>Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.</p> <p><i>Практикум «Степень искривленности позвоночника»</i></p> <p><i>Практикум «Зарядка сидя, стоя»</i></p> <p>Понятие гигиены. Функции</p>	<p>Знать, что правильная осанка – одна из составляющих здоровья.</p> <p>Знать причины искривления позвоночника и рекомендации по формированию правильной осанки.</p> <p>Называть и выполнять основные правила личной гигиены.</p>			

		<p>гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.</p> <p><i>Практикум «Кожа-зеркало здоровья»</i></p>				
17	<p>Компьютер, телевизор и я. Вредные привычки.</p>	<p>Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека.</p> <p><i>Практикум «Зарядка для глаз»</i></p> <p>Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека.</p> <p><i>Просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?»</i></p>	<p>Характеризовать влияние компьютера на здоровье человека. Знать и выполнять правила просмотра телепередач. Понимать, какой вред наносят организму вредные привычки.</p>			

4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	УУД	Дата	
					план	факт

Русские народные игры						
1.	Вводное занятие. Игра «Лови и отвечай»	Инструкция по ТБ. Развитие ловкости, быстроты реакции. Разучивание считалок, использование их в игре	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.	<p>Формирование личностных универсальных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; • развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения 		
2	Русская народная игра «Заря»	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
3	Русская народная игра «Почтальон»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости, выносливости Самостоятельные игры: пионербол, прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.			
4	Русская народная игра «Молчанка»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
5.	Русская народная игра «Мячик кверху»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие глазомера, координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.			
6.	Русская народная игра «Коршун»	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры с мячом. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.			
7.	Русская народная игра «Гуси»	Преодоление малых препятствий. Комбинированная эстафета.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно			

		Развитие ловкости, быстроты реакции..	играть в разученные игры.	мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;		
Игры народов России						
8.	Бурятская народная игра « Иголка, нитка и узелок»	Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <p>Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p>		
9.	Калмыцкая народная игра « Забрасывание белого мяча»	Подвижные игры. Развитие меткости, ловкости глазомера, точности броска	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
10	Игра народов Коми « Ловля оленей»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростных способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.			
11.	Татарская народная игра « Лисичка и курочки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие быстроты реакции, выносливости,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры			
12.	Чувашская народная игра « Летучая мышь»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
13.	Якутская народная игра « Игра с перетягиванием»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно			

			играть в разученные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • планирование общей цели и пути её достижения; • распределение функций и ролей в совместной деятельности; • конструктивное разрешение конфликтов; • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов 		
14.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока « Смелые ребята»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие быстроты реакции, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.			
15.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Рыбка и рыбаки»	Подвижные игры. Весёлые старты. Броски в цель. Развитие меткости, ловкости глазомера, точности броска.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
16.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Здравствуй, догони!»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с передвижением предметов. Развитие скоростных способностей, выносливости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
17.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Ловкий оленевод»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с обручами и кеглями. Развитие быстроты реакции, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в разученные игры.			
18.	Удмуртская народная игра « Игра с платочком»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие быстроты реакции, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			
19.	Башкирская народная игра « Липкие пеньки»	Подвижные игры с мячом. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах и мячом, самостоятельно играть в разученные игры			
20.	Татарская	Подвижные игры со	Уметь выполнять			

	народная игра « Угадай и догони»	скакалкой. Эстафеты. Развитие быстроты реакции, скоростных способностей.	общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры		
Игры Северного Кавказа					
21.	Дагестанская народная игра « Слепой медведь»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры		
22.	Дагестанская народная игра « Цику - ция»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с приседаниями, самостоятельно играть в разученные игры		
23.	Кабардино-балкарская народная игра « Повелитель лунки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости, глазомера, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры		
24.	Чеченская игра « Утушка»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры		
25.	Североосетинская игра « Метание с плеча и снизу»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками, со скакалкой, мячом. Развитие меткости, ловкости глазомера, точности броска	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
Тропа здоровья					
26.	Зубы и уход за ними	Строение зубов. Как правильно выбирать зуб.	Иметь представление о строении зубов.	Коммуникативные действия	

		щётку, правила правильной чистки зубов	Уметь правильно ухаживать за зубами.		
27.	Витаминная азбука	Виды витаминов. Значение витаминов для организма. Содержание разных витаминов в продуктах.	Иметь представление об основных витаминах, содержащихся в овощах, фруктах, ягодах и их значении для организма.	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие, • ориентация на партнёра, • сотрудничество и • кооперация (в командных видах спорта) 	
28.	Жизнь без конфликтов.	Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека. <i>Практикум «Жизнь без конфликтов»</i>	Знать понятия “конфликт”, “компромисс», правила выхода из конфликтных ситуаций Уметь применять правила.		
29.	Инфекционные болезни.	Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ и другие). Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика.	Знать способы профилактики гриппа и простудных заболеваний.		
30.	Лекарственные растения. Лекарственные средства.	Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства домашней аптечки. <i>Викторина «Лесная аптека»</i>	Знать лекарственными растениями своего края, правилами сбора, применения, правила поведения в природе; Уметь различать самые обычные цветущие травы: тысячелистник, чистотел, ромашку, мать-мачеху, одуванчик, подорожник и др.		
31.	До приезда скорой помощи	Травмы. Вывих, растяжение, перелом, шина. Кровотечение, жгут, закрутка, давящая повязка. Первая помощь	Иметь представление о травмах разного вида. Знать алгоритм действий при оказании первой медицинской		

			помощи. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях.		
32	До приезда скорой помощи	Электротравма, обморок, ожог, обморожение. Терморегуляция, тепловой и солнечный удар. Первая помощь.	Иметь представление об электротравме, обмороке, ожоге, обморожение, тепловом и солнечном ударе. Уметь оказывать первую помощь.		
33	Конкурс рисунков « В стране Здоровья»	Рисование на тему « Здоровый образ жизни»	Знать понятие « здоровье», его составляющие. Понимать необходимость здорового образа жизни		
34	Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»	Подведение итогов работы кружка. Итоговое занятие в форме игры – путешествия по станциям. Групповая работа.			

4 класс (17 часов)

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	УУД	Дата	
					план	факт
Русские народные игры						
1.	Вводное занятие. Игра «Лови и отвечай»	Инструкция по ТБ. Развитие ловкости, быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в	Формирование личностных универсальных действий:		

	Русская народная игра « Заря »	Разучивание считалок, использование их в игре Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	разученные игры, используя считалки. .	<ul style="list-style-type: none"> • освоение моральных норм <p>помощи тем, кто в ней нуждается,</p> <p>готовности принять на себя ответственность;</p>			
2	Русская народная игра « Почтальон » Русская народная игра « Молчанка»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости, выносливости Самостоятельные игры: пионербол, прыжки через скакалку, «классики». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры, используя считалки.				
3.	Русская народная игра « Мячик кверху » Русская народная игра « Коршун» Русская народная игра «Гуси »	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Развитие глазомера, координации движений Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры с мячом. Развитие ловкости, скоростно-силовых способностей Соревнования по подвижным играм Преодоление малых препятствий. Комбинированная эстафета. Развитие ловкости, быстроты реакции..	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		<ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивации достижения <p>и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p>		

				стрессоустойчивости;		
Игры народов России						
4.	Бурятская народная игра « Иголка, нитка и узелок»	Подвижные игры. Эстафеты. Самостоятельные игры. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <p><i>Регулятивные действия:</i></p> <p><i>умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование общей цели и пути её достижения; 		
5.	Калмыцкая народная игра « Забрасывание белого мяча» Игра народов Коми « Ловля оленей»	Подвижные игры. Развитие меткости, ловкости глазомера, точности броска. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростных способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.			
6.	Татарская народная игра « Лисичка и курочки» Чувашская народная игра « Летучая мышь»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие быстроты реакции, выносливости, Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры			
7.	Якутская народная игра « Игра с перетягиванием» Игра народов Сибири и Дальнего Востока « Смелые ребята»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие быстроты реакции, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.			
8.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с передвижением предметов. Развитие скоростных	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.			

	«Рыбка и рыбаки» «Здравствуй, догони!»	способностей, выносливости.		<ul style="list-style-type: none"> • распределение функций и ролей в совместной деятельности; • конструктивное разрешение конфликтов; • осуществление взаимного контроля; • оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов 		
9.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Ловкий оленевод» Удмуртская народная игра «Игра с платочком»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты с обручами и кеглями. Развитие быстроты реакции, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с обручами и кеглями, самостоятельно играть в разученные игры.			
10.	Башкирская народная игра «Липкие пеньки» Татарская народная игра «Угадай и догони»	Подвижные игры со скакалкой. Эстафеты. Развитие быстроты реакции, скоростных способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со скакалкой и прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры			
Игры Северного Кавказа						
11.	Дагестанские народные игры «Слепой медведь» «Цику - ция»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых способностей и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с приседаниями, самостоятельно играть в разученные игры			
12.	Кабардино-балкарская народная игра «Повелитель лунки» Чеченская игра «Утушка»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие ловкости, глазомера, быстроты реакции. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками, со	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно			

	Североосетинская игра «Метание с плеча и снизу»	скакалкой, мячом. Развитие меткости, ловкости глазомера, точности броска	играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
Тропа здоровья					
13.	Зубы и уход за ними Витаминная азбука	Строение зубов. Как правильно выбирать зуб. щетку, правила правильной чистки зубов Виды витаминов. Значение витаминов для организма. Содержание разных витаминов в продуктах.	Иметь представление о строении зубов. Уметь правильно ухаживать за зубами. Иметь представление об основных витаминах, содержащихся в овощах, фруктах, ягодах и их значении для организма.	Коммуникативные действия • взаимодействие, • ориентация на партнёра, • сотрудничество и • кооперация (в командных видах спорта)	
14	Жизнь без конфликтов.	Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека. <i>Практикум «Жизнь без конфликтов»</i>	Знать понятия “конфликт”, “компромисс», правила выхода из конфликтных ситуаций Уметь применять правила.		
15.	Инфекционные болезни. Лекарственные растения. Лекарственные средства.	Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ и другие). Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика. Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства	Знать способы профилактики гриппа и простудных заболеваний. Знать лекарственными растениями своего края, правилами сбора, применения, правила поведения в природе; Уметь различать самые обычные цветущие травы: тысячелистник, чистотел, ромашку, мать-мачеху, одуванчик, подорожник и др.		

		домашней аптечки. <i>Викторина «Лесная аптека»</i>				
16.	До приезда скорой помощи	Травмы. Вывих, растяжение, перелом, шина. Кровотечение, жгут, закрутка, давящая повязка. Первая помощь Электротравма, обморок, ожог, обморожение. Терморегуляция, тепловой и солнечный удар. Первая помощь.	Иметь представление о травмах разного вида. Знать алгоритм действий при оказании первой медицинской помощи. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях. Иметь представление об электротравме, обмороке, ожоге, обморожение, тепловом и солнечном ударе. Уметь оказывать первую помощь.			
17	Конкурс рисунков « В стране Здоровья» Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»	Рисование на тему « Здоровый образ жизни» Подведение итогов работы кружка. Итоговое занятие в форме игры – путешествия по станциям. Групповая работа.	Знать понятие « здоровье», его составляющие. Понимать необходимость здорового образа жизни			

Диагностика физического развития учащихся

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 3. Челночный бег 3 x 10 м. Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 4. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6—8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 7. Преодоление полосы из пяти препятствий в спортивном зале. Для ее сооружения используют обычный гимнастический инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значение и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств характера, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодолением всей полосы детям необходимо пройти предварительную подготовку в отдельных упражнениях под контролем учителя. Полосу комплектуют так, чтобы каждое препятствие требовало проявления определенных двигательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже дается примерное описание полос препятствий для учащихся I — II и III — IV классов. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизменяет и дополняет полосу препятствий.

I — II классы. 1. На двух гимнастических матах в длину из положения лежа на спине, руки вверх перекаты на живот — на спину (2 раза), встать.

2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.

3. Подтягивание лежа на животе по наклонной гимнастической скамейке, один конец которой закреплен на козле (высота 80—90 см). После подтягивания встать на козла и сделать соскок на гимнастический мат в гимнастический обруч.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину.

5. Перемещение ногами по гимнастической стенке с перехватом руками влево или вправо до 4-й рейки от пола, с последующим прыжком в глубину на гимнастический мат.

III — IV классы. 1. На двух гимнастических матах в длину два кувырка вперед (слитно), встать.

2. С 3-5 шагов разбега прыжок на козла в ширину в упор на колени; перейти на носки, встать, соскок на гимнастический мат способом, указанным учителем.

3. Ходьба по бревну (высота 60—70 см), руки в стороны, соскок прогнувшись на гимнастический мат. 4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину под натянутыми резинками (тесьмой), закрепленными на стойках на высоте 35—40 см. Тесьму не задевать!

5. Метание малого мяча в вертикальную (горизонтальную) цель с 5—7 м. Этап можно заменить прыжком в длину через «ров» шириной до 80 см с приземлением на гимнастический мат.

Все описанные тесты-упражнения, как мы уже говорили, оценивают по специальным таблицам, и по набранной сумме очков определяют уровень подготовленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7—18 очков, хорошая — 19—35, отличная — более 35 очков.

ОПТИМАЛЬНО-МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (ОСНОВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)

<i>Девочки</i>		Возраст (лет)			
Контрольные упражнения (тесты)		7	8	9	10
1	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	7,7	7,3	7,0	6,6
2	Прыжки в длину с места (сантиметры)	80	90	100	110
3	Челночный бег 3х 10 м(сек)	11,7	11,2	10,8	10,4
4	Подтягивание из виса лежа (раз)	2	3	3	4
5	Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры)	+2	+2	+2	+3
6	Шестиминутный бег (метры)	500	600	700	750
7	Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок)	4	4	4	4
<i>Мальчики</i>		Возраст (лет)			
Контрольные упражнения (тесты)		7	8	9	10
1	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	7,5	7,1	6,8	6,6
2	Прыжки в длину с места (сантиметры)	100	110	120	130
3	Челночный бег 3х 10 м(сек)	11,2	10,3	10,2	9,9
4	Подтягивание из виса (количество)	1	1	1	2
5	Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры)	+1	+1	+1	+2

6	Шестиминутный бег (метры)	700	750	800	850
7	Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок)	4	4	4	4

Список литературы:

1. Журнал «Завуч начальной школы» №2, №3 №4 2011 год.
1. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно –образовательного процесса./ Под науч. ред. Э.М.Казина, Кемерово: Изд. КРИПК и ПРО, 2003.
2. Твое здоровье. Укрепление организма./Зайцев Г.К., зайцев А.Г. Изд. Детство-Пресс, С-Пб., 2000.
3. Здоровый ребенок- в здоровом социуме./М.Илекса, Ставрополь, Ставропольсервис-школа, 1999.
4. Учим детей общению./Н.В.Клюева, Ю.В.Касаткина, Ярославль, 1997.
5. Развивающая педагогика оздоровления./В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров, Лика- Пресс, Москва, 2000.
6. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Спецприложение к журналу « Лицейское и гимназическое образование, 2006.
7. Инновационные проекты и программы в образовании: журнал для педагогов и руководителей инновационных образовательных учреждений,2009.