

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**  
**Муниципальное учреждение "Отдел образования администрации Горномарийского**  
**муниципального района"**  
**МБОУ "Микряковская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На  
педагогическом  
совете школы

Протокол №1  
от "29" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
Элянова Т.Л.

Протокол № 1  
от "29" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
Ефимова Л.С.

Приказ № 101/3-од  
от "29" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**для 2-4 классов начального общего образования**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составители:  
учителя начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Учебный план МБОУ «Микряковская СОШ».

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе:

программы Глебовой Л.Д., Вальковой И.А., Долженко Е.А., Евглевской Е.В. «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья»

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни учащихся, заинтересованного уважительного отношения к культуре родной страны, донесение до учащихся национального колорита обычаев народов России с помощью игр.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

**Место курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в учебном плане.**

Срок реализации программы 3 года. Занятия проводятся в начальной школе в рамках дополнительного образования, 1 раз в неделю по 1 часу, всего предполагается: во 2 - 4 кл. - по 34 часа в год. Итого:102 часа.

## **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

Содержание внеурочного курса «Подвижные игры» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В результате освоения программы у детей будут достигнуты следующие результаты **Личностные:**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Познавательные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

### **Регулятивные:**

- умения организовывать собственную деятельность, с учетом требований ее безопасности, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Коммуникативные:**

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Оздоровительные результаты программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Формы и виды контроля**

Формы контроля: подвижные игры, эстафеты.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1 раздел – «Русские народные игры», изучается со 2 по 4 класс

2 раздел – «Игры народов России», изучается в 3-4 классах

3 раздел – «Подвижные игры», изучается во 2 классе

4 раздел – «Эстафеты», изучается во 2-4 классах

5 раздел – «Тропа Здоровья», изучается со 2 по 4 класс

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для уч-ся 8-10 лет помимо движения нужен ещё и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но ещё и развивают свой кругозор.

### **Цели изучения по каждому разделу.**

#### **1 раздел – «Русские народные игры»**

**Цели:** провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **2 раздел – «Игры народов России»**

**Цели:** познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **3 раздел – «Подвижные игры»**

**Цели:** совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### **4 раздел – «Эстафеты»**

**Цели:** познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

#### **5 раздел – «Тропа Здоровья»**

**Цели:** через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой. Развивать знания в области сохранения организма здоровым, начиная с детства.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**занятий курса «Подвижные игры» 2 класс**  
**(34 часа)**

№ п/п		Тема урока	Форма проведения	ЭОР
<b>Русские народные игры (10 часов)</b>				
1	1	Русская народная игра «Жмурки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2	2	Русская народная игра «Кот и мышь»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
3	3	Русская народная игра «Горелки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
4	4	Русская народная игра «Салки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
5	5	Русская народная игра «Пятнашки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
6	6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
7	7	Русская народная игра «Фанты»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
8	8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
9	9	Русская народная игра «Волк»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
10	10	Русская народная игра «Птицелов»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>				
11	1	Подвижная игра «Совушка»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
12	2	Подвижная игра «Мышеловка»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
13	3	Подвижная игра «Пустое место»	сюжетно-ролевая игра	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>

			с правилами	
14	4	Подвижная игра «Карусель»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
15	5	Подвижная игра «Кто быстрее?»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
16	6	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
17	7	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
18	8	Подвижная игра «Карлики и великаны»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Эстафеты (7 часов)</b>				
19	1	Эстафета «Передача мяча»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
20	2	Эстафета «С мячом»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
21	3	Эстафета зверей	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
22	4	Эстафета «Быстрые и ловкие»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
23	5	Эстафета «Встречная»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
24	6	Эстафета «Передал-садись»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
25	7	Эстафета «Веселые старты»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
<b>Тропа Здоровья (9 часов)</b>				
26	1	Вводное занятие. Путешествие в страну Здоровячков	образно-ролевая игра, беседа, просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
27	2	Органы пищеварения	беседа, просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
28	3	Органы дыхания	беседа, просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
29	4	Орган зрения. Глаз-помощник человека	беседа, просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
30	5	Охрана здоровья в разные времена года	образно-ролевая игра, беседа,	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>

			просмотр видеофильма	
31	6	Опора тела и движение. Скелет и осанка	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
32	7	Органы кровообращения. Сердце	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
33	8	Зубы и уход за ними	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
34	9	Мышцы и их значение	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>

### Тематическое планирование занятий курса «Подвижные игры». 3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Форма проведения	ЭОР
<b>Русские народные игры (3 часа)</b>			
1	1 Русская народная игра «Краски»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2	2 Русская народная игра «Гори, гори ясно»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
3	3 Русская народная игра «Ляпка»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Игры народов России(17 часов)</b>			
4	1 Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
5	2 Бурятские народные игры «Ищем палочку»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
6	3 Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
7	4 Кабардино-балкарские народные игры «Под буркой»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
8	5 Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
9	6 Карельские народные игры	сюжетно-	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>

		«Мяч», «Я есть»	ролевая игра с правилами	
10	7	Игры Коми «Невод», «Стой олень»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
11	8	Марийские народные игры «Катание мяча»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
12	9	Татарские народные игры «Ловишки», «Серый волк»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
13	10	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
14	11	Удмуртские народные игры «Водящий», «Серый заяк»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
15	12	Чечено-ингушские сказки «Чиж»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
16	13	Тувинские народные сказки «Борьба», «Стрельба в мишень»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
17	14	Мордовские народные сказки «Котёл», «Круговой»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
18	15	Северо-осетинские сказки «Борьба за флажки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
19	16	Чувашские игры «Рыбки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
20	17	Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки ,ветер и мороз»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Тропа Здоровья (9 часов)</b>				
21	1	Школа здорового питания	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
22	2	Закаляйся, если хочешь быть здоров	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
23	3	Значение ходьбы для двигательной активности	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
24	4	Органы чувств	беседа ,	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>



			просмотр видеофильма	
25	5	Нервная система	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
26	6	Органы слуха	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
27	7	Мышцы	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
28	8	Органы дыхания	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
29	9	Осанка и скелет	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Эстафеты (5 часов)</b>				
30	1	Эстафета «Вызов номеров»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
31-32	2	Эстафета по кругу	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>
33-34	3	Эстафета с обручем	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizku">https://videouroki.net/razrabotki/fizku</a>

#### Тематическое планирование занятий курса «Подвижные игры». 4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Форма проведения	
<b>Русские народные игры (7 часов)</b>			
1	1	Вводное занятие	сюжетно-ролевая игра с правилами <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2	2	Русская народная игра «Заря»	сюжетно-ролевая игра с правилами <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
3	3	Русская народная игра «Почта»	сюжетно-ролевая игра с правилами <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
4	4	Русская народная игра «Молчанка»	сюжетно-ролевая игра с правилами <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
5	5	Русская народная игра «Мячик кверху»	сюжетно-ролевая игра <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>

			с правилами	
6	6	Русская народная игра «Коршун»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
7	7	Русская народная игра «Гуси»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Игры народов России (18 часов)</b>				
8	1	Бурятская народная игра «Иголка , нитка и узелок»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
9	2	Калмыцкая народная игра «Забрасывание белого мяча»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
10	3	Игры народов Коми «Ловля оленей»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
11	4	Татарская народная игра «Лисички и курочка»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
12	5	Чувашская народная игра «Летучая мышь»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
13	6	Якутская народная игра «Игра с перетягиванием»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
14	7	Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Смелые ребята»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
15	8	Игры народов Сибири «Рыбка и рыбаки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
16	9	Игры народов Сибири «Здравствуй, догони»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
17	10	Игры народов Сибири «Ловкий оленевод»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
18	11	Удмуртская народная игра «Игры с платочком»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
19	12	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
20	13	Татарская народная игра «Угадай и догони»	сюжетно-ролевая игра	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>

			с правилами	
21	14	Дагестанская народная игра «Слепой медведь»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
22	15	Дагестанская народная игра «Цикуция»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
23	16	Кабардино-Балкарская игра «Повелитель лунки»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
24	17	Чеченская игра «Утушка»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
25	18	Северо-осетинская игра «Метание с плеча и снизу»	сюжетно-ролевая игра с правилами	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Тропа Здоровья (7 часов)</b>				
26	1	Органы пищеварения	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
27	2	Как и зачем мы дышим	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
28	3	Органы зрения	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
29	4	Органы слуха	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
30	5	Скелет, кости и суставы	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
31	6	Моё сердце	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
32	7	Закаливание организма. Праздник здоровячков	беседа , просмотр видеофильма	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
<b>Эстафеты (2 часа)</b>				
33	1	Эстафета «Вызов номеров»	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura</a>
34	2	Эстафета по кругу	эстафета	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura</a>

## Приложение

### Русские народные игры.

#### Жмурки

Одному из играющих – жмурке – завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться его несколько раз вокруг себя, а затем спрашивают:

- Кот, кот, на чём стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас.

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

#### Кот и мыши

Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышку, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышка может спрятаться в коридоре, образованном сплетёнными руками играющих. Как только кот поймал мышку, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра заканчивается, когда коты переловят всех мышек.

#### Горелки

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех стоит водящий. Играющие нараспев говорят слова:

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

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Водящий старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем водящий запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а водящий вновь горит. Игра повторяется.

#### Краски

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

- Тук, тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришёл?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые

сапожки, поноси да назад принеси!» Если покупатель угадал краску, то забирает её себе. Выигрывает тот покупатель, который больше всего набирает себе краски.

### **У медведя во бору**

Медведь, выбранный жеребьёвкой, живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают:

- У медведя во бору
- Грибы ягоды беру!
- Медведь постыл
- На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

## **Игры народов России**

### **Юрта** (Башкирская народная игра)

Группа ребят делится на четыре маленьких подгруппы, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок. Взявшись за руки идут четырьмя кругами, перемещаясь в один общий круг, и поют:

- Мы весёлые ребята,
- Собираемся в кружок.
- Поиграем, и попляшем,
- И помчимся на лужок.

По окончании мелодии они быстро бегут в свои кружочки, берут платочки и натягивают их над головой в виде крыши. Получается юрта.

### **Липкие пеньки** (Башкирская игра)

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам, чтобы те их не задели руками. Осаленные становятся пеньками. Пеньки не должны вставать со своих мест

### **Ловишки** (Татарская игра)

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он запятнает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоём, затем троём и так далее они ловят бегающих пока, не переловят всех.

### **Угадай и догони** (Татарская игра)

Играющие садятся на скамейку в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к нему, кладёт руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать. Угадав водящий должен снять повязку и догнать убегающего. Если водящий неправильно назвал имя, тогда подходит другой.

### **Лисички и курочки** (Татарская игра)

На одном конце площадки находятся курочки и петухи. На противоположном – лисичка. Курочки и петухи ходят по площадке, делая вид, что клюют зёрна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу курочки и петухи бегут на свою сторону, а лисичка бросается за ними, стараясь запятнать любого из игроков.

### **Солнце** (Игра народов Сибири)

Все играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу. Ведущий- солнце сидит на корточках в центре круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

### **Рыбаки и рыбки** (Игра народов Сибири)

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят рыбаки, остальные – рыбки. Рыбки бегают по всей площадке, забегая в круг. Рыбаки ловят их.

Ловить можно только в кругу. Кто поймает больше рыбок, тот лучший игрок.

## Эстафеты

### «Эстафета с мячом».

Эстафета — один из излюбленных видов олимпийских игр древности и современности. Попробуем проверить силу и ловкость.

Ребята выстраиваются в две команды и выполняют задания эстафеты. Для выполнения заданий эстафеты нужно внимательно слушать задание для каждого участника эстафеты и постараться выполнить его в точности с инструкцией. Каждый участник эстафеты выполняет свое задание, возвращается, передает мяч следующему игроку команды и становится в конец своей команды.

Первый участник — бег с мячом, держа его в руках перед собой.

Второй участник — держит мяч над головой;

Третий участник — бежит, зажав мяч коленями;

Четвертый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой правой руке;

Пятый участник — бежит с мячом, держа его на вытянутой левой руке;

Шестой участник — держит мяч на правом плече, придерживая его рукой;

Седьмой участник — держит мяч на левом плече, придерживая его рукой;

Восьмой участник — бежит, держа мяч за спиной;

Девятый участник — бежит, ударяя мячом о пол.

Десятый участник — бежит, перекладывая мяч из одной руки в другую.

### «Эстафета зверей».

Ученики делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей: «Медведи», «Зайцы», «Лисы» и др. Перед впереди стоящими игроками проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится стойка (булава). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Учитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Учитель вызывает зверей вразбивку, некоторых может вызвать 2 раза.

### «Перенос мячей».

10 теннисных, а лучше малых резиновых мячей лежат в кругу. В 10—15 м от него чертятся еще два круга диаметром 1 м, в каждом из которых располагается по одному участнику от каждой команды. По команде оба участника устремляются к кругу с мячами и, захватив руками как можно больше мячей, переносят их в свой круг, после чего бежит следующий участник. Участники выполняют перебежки до тех пор, пока не перенесут все мячи. Побеждает та команда, которая перенесет больше мячей.

### «Достань».

Исходное положение — носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, игроки должны, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять находящийся возле пяток малый мяч (шайбу, кубик) и положить в корзину. Побеждает команда, которая из 5 попыток добьется успеха большее количество раз.

### «Подбери мяч».

В круг диаметром 1 м становится участник с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5—10 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает как можно больше мячей, затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. Побеждает команда, которой удастся подобрать большее количество мячей.

### **«Посадка картофеля».**

Каждая команда строится в колонну. Между колоннами раскладывают 5 малых гимнастических обручей в 2 ряда. В руках у детей, стоящих первыми в колоннах, корзины с теннисными мячами. По команде первые номера каждой команды кладут в каждый обруч по одному теннисному мячу, бегут в колонну ко вторым участникам эстафеты и передает им корзину. Следующий участник быстро собирает все мячи и передает корзину с мячами и т.д.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

### **«Эстафета».**

Команды строятся в шеренги. Перед ними проводится общая линия старта. Впереди, за 15—20 м, ставятся в ряд три городка на расстоянии 1,5 м один от другого. Первые номера от каждой команды встают за линией начала бега. По команде «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбегавшие, достигнув своих городков, оббегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются правой рукой правой ладони очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренге. Очередные игроки выбегают вперед, повторяя действия первых игроков.

### **«Делайте, пожалуйста».**

Участники строятся в шеренгу лицом к ведущему. Ведущий, подавая команды, сопровождает их показом физических упражнений. Участники должны выполнять упражнения в том случае, если ведущий, подавая команду «делайте...», произносит слово «пожалуйста». В противном случае команде начисляется штрафное очко за каждого нарушившего это условие. Жюри подсчитывает количество ошибок в каждой команде и после 5 минут игры подводит общий итог соревнования. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

### **«Метание мешочков».**

Около одной из сторон площадки проводится линия шириной 10 м, отмеченная у концов флажками. Впереди, на расстоянии 5 м от этой линии, параллельно проводится еще одна линия, а дальше через каждый метр обозначаются еще 15—20 контрольных линий.

Очередной участник встает за линию с флажками (на равном расстоянии один от другого) и получает три мешочка с песком размером 15—20 см по 200 г каждый. По команде ведущего из положения стоя участник бросает с места мешочки один за другим как можно дальше. За сколько метров от начальной черты упадет мешочек, столько очков и получает метатель.