

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»
Поспелихинского района Алтайского края**

ПРИНЯТО

Педагогический
Совет

Протокол №14
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по ВР

И.А. Кононова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Поспелихинская СОШ №3»

Приказ № 391 от 31.08.2023г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

(Спортивно-оздоровительное направление)

Срок освоения: 1 год (**1а, 1б класс**)

Составитель: Балужева Надежда Николаевна, учитель

С. Поспелиха, 2023 г.

Содержание программы.

1. Пояснительная записка программы внеурочной деятельности «Народные игры». Актуальность, цели и задачи программы.
2. Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Народные игры»
3. Структура курса внеурочной деятельности «Народные игры»
4. Содержание курса внеурочной деятельности «Народные игры»
5. Календарно тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Народные игры»
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности «Народные игры»

1. Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, увеличение двигательной активности учащихся.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Актуальность Программы.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных

интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

Народные 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.

Программа внеурочной деятельности «Народные игры» позволит последовательно решать задачи образовательной области «физическая культура», дополняет избранную школой программу.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

В соответствии с целью образовательной области, «Народные игры» решают **задачи:**

- укрепления здоровья, физического развития, работоспособности учащихся;
- формирования знаний о физкультурной деятельности;
- формирования мотивации к занятиям физической культурой;
- обучения жизненно важным умениям и навыкам, применения их в различных жизненных ситуациях;
- развития двигательных способностей;
- содействия воспитанию нравственных и волевых качеств.

При организации занятий строго соблюдаются правила техники безопасности по физической культуре.

2. Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Народные игры»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Народные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 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 совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Народные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- 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;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений,

высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками Народные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Народные игры» обучающиеся **должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения

программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- спортивные состязания;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

3. Структура курса внеурочной деятельности «Народные игры»

Состоит Программа из двух модулей. Первый модуль – «Уроки здоровья», второй модуль – «Народные игры».

№ п/п	Модуль	Количество часов
1	«Уроки здоровья»	3
2	«Народные игры»	32
ИТОГО		35

4. Содержание курса внеурочной деятельности «Народные игры»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Народные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и ориентирована на учащихся 1-х классов, в объёме 34 часов на учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия - 1 урочный час. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Направление Программы – спортивно – оздоровительное.

Программа имеет модульный принцип, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов деятельности, необходимых для достижения учащимися целей воспитания. Модули учитывают особенности, традиции и опыт воспитательной работы школы.

Состоит Программа из двух модулей. Первый модуль – «Уроки здоровья», второй модуль – «Народные игры». Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности и позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

№ п/п	Модуль	Количество часов
1	«Уроки здоровья»	3

2	«Народные игры»	31
ИТОГО		34

1. Модуль «Уроки здоровья»

№ п/п	Тема занятия
1	Беседа о здоровом образе жизни
2	Упражнения для укрепления осанки.
3	Правила личной гигиены.

2. Модуль «Народные игры»

Народные игры на материале гимнастики с основами акробатики

Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Море волнуется», «Через холодный ручей», «Кто подходил?», «Кузнечики», «Медведь и пчелы», «Филин и пташки».

Народные игры на материале легкой атлетики

«Два мороза», «Пятнашки», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Шаровки», «Лисы и куры», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Мышеловка», «Салки», «мяч среднему», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Круговая охота», «Пятнашки в парах (тройках), «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Лапти», «Горелки», «Коршун и наседка», «Лапта», «День и ночь».

Описание игр и эстафет.

Заяц без дома Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

Через холодный ручей Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Правила: Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

Филин и птички Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо.

Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие “летают” по площадке. На сигнал “Филин!” все птицы стараются “улететь” в свои гнезда. Если филин сумеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, ворона, сорока, дятел и т.п.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.п.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде.

Медведь и пчелы На стену прикреплена картинка с изображением улья. Дети – пчелы сидят на корточках перед картинкой и говорят: «пчёлки в домиках сидят и в окошечки глядят».

Ведущий: «а медведь всё спит и на пчёл не глядит».

Пчёлки: «полетать вдруг захотели и за мёдом полетели».

Пчёлки летят за мёдом.

Ведущий: «просыпается медведь, хочет мёду он поесть».

Пчелы собирают нектар. Медведь крадётся к улью.

Задача медведя – добраться до улья с мёдом.

Задача пчёл – успеть занять своё место, пока медведь не добрался до улья.

Горелки

Дети произносят слова:

Гори, гори ясно

Чтобы не погасло

Глянь на небо

Птички летят

Колокольчики звенят

Раз, два, три беги!

И последняя пара, разъединив руки, бегу с обеих сторон и должны перед водящим соединиться (т.е. взяться за руки, пока водящий не поймал кого-нибудь из пары). В том случае, если водящий поймал кого-нибудь, то водящим становится оставшийся из пары, а появившаяся пара становится в колонну и игра продолжается.

При игре соблюдать следующие правила:

водящий не должен поворачиваться назад;

он догоняет убегающих сразу после слов «Раз, два, три – беги!»;

играющий последней пары начинают бег с последними словами «Колокольчики звенят».

Третий лишний Перед началом игры любой детской считалкой выбирают двух водящих – «догоняю» и «третьего лишнего». Остальные ребята разбиваются на пары и встают в круг. Игроки в парах стоят один за другим. Образуются как бы два круга – внешний и внутренний. Игроки внутреннего круга – первые номера, внешнего – вторые номера.

Расстояние между парами в кругу может быть разное – в зависимости от того, много ли народу играет. Обычно, расстояние это составляет около метра, но если игроков мало, то можно и увеличить его, чтобы круг вышел достаточно большим. В начале игры «догоняла» и «третий лишний» встают за кругом, с противоположных концов. После этого «догоняла» старается догнать и осалить «третьего лишнего». Спасаясь от погони «третий лишний», может забежать в центр круга и встать перед парой, находящейся слева или справа от него и крикнуть: «Лишний!». Сразу после этого, игрок внешнего круга становится «третьим лишним» и должен убежать от «догонялы». Чтобы круг не сужался, данная пара, должна сместиться немного назад. Если «догоняле» удалось осалить «третьего», то они меняются ролями, не останавливая ход игры. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

Море волнуется Дети раскачиваются из стороны в сторону, кружатся в такт музыке и словам:

«Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три. Морская фигура, замри!».

Услышав последнее предложение, играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки, и не шевелиться.

Ведущий отмечает красивые фигуры.

Автор самой лучшей становится ведущим.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

Кот и мыши 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 забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.

Шишки-жёлуди-орехи Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки", вторые "жёлуди", третьи "орехи". По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

Лисы и куры Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это - "насест". Выбираются один водящий - "лис" и один - "охотник". Все остальные играющие - "куры". В одном углу зала очерчивается "нора", в которой помещается "лис". В другом углу встаёт "охотник". "Куры" располагаются вокруг "насеста". Содержание игры. По сигналу "куры" начинают то взлетать на "насест", то слетать с него, то просто ходить около "курятника" (около скамеек, образующих "курятник"). По второму условленному сигналу "лис", подобравшись к "курятнику", ловит любую "курицу", касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. "Лис" берёт осаленного за руку и ведёт в свою "нору". Если по пути ему встречается "охотник", "лис" выпускает пойманного, а сам убегает в "нору". Пойманный возвращается в "курятник", после чего все "куры" слетают с насеста. Если "охотник" поймает "лиса", выбирается новый "лис". Играют 4-6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в "курятник", "лис" может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя "лис" должен покинуть "курятник" независимо от того, поймал он "курицу" или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Пятнашки Количество детей в этой игре неограниченно. Площадку для игры лучше оговорить заранее, и пусть это будет небольшая территория. По считалке выбирают водящего, его же называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой тот становится пятнашкой. Вот в этот момент нужно громко назвать имя нового водящего, чтобы другие игроки знали, от кого убегать. После того как водящий ловит игрока, они меняются местами. И все разбегаются дальше.

Лапти На середине площадки вбивают кол, к нему привязывают веревку длиной от 3 до 5 м. Вокруг кола на длину веревки проводят круг. Водящий берет свободный конец ее и встает у кола. Участники игры встают за кругом, поворачиваются спиной к центру и через голову перебрасывают каждый какой-либо предмет (например, мешочек с песком). Повернувшись к водящему, спрашивают его: «Сплели лапти?» Водящий отвечает: «Нет». Играющие спрашивают еще раз: «Сплели лапти?» — и слышат тот же ответ. Спрашивают в третий раз: «Сплели лапти?» — «Сплели!» — отвечает водящий. Тогда, дети бегут в круг и стараются взять свой предмет, а водящий караулит лапти: он бежит по кругу и пытается запятнать играющих. Тот, кого водящий запятнал, встает на его место. Играющие берут свои предметы, и игра начинается сначала.

Иногда водящему, сколько ни бежит по кругу, запятнать играющих не удастся, и он вновь водит.

Мышеловка Дети делятся на две группы» 1 группа образует круг - это «мышеловка». Остальные изображают «мышей» и располагаются за кругом.

Описание игры

Дети, изображающие «мышеловку», берутся и руки и начинают ходить по кругу, приговаривая следующие слова:

«Ах, как мышки надоели!

Развелось их просто страсть?

Все погрызли все поели

Всюду лезут, вот напасть?

Берегитесь же, плутовки, '

Доберемся мы до вас.

Мы поставим мышеловку.

Переловим всех сейчас».

На 2 последние фразы дети, составляющие «мышеловку», останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши начинают перебегать через мышеловку. По сигналу руководителя: «Хлоп!» - стоящие в кругу присаживаются и опускают руки: мышеловка захлопнулась. Пойманными считаются те из детей» которые не успели выбежать из круга. Они становятся в круг «мышеловки». Игра оканчивается, когда будут пойманы все «мыши». После этого играющие меняются местами.

Гуси-лебеди Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле. Между ними находится логово «волка». Все гуси летят на поле травку щипать. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

- Гуси-гуси!

- Га-га-га.

- Есть хотите?

- Да, да, да.

- Гуси-лебеди! Домой!

- Волк за дальней горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой!

По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Кузнечики На лугу выбирают место с нескошенной высокой травой. Подражая кузнечикам, дети произвольно подпрыгивают на двух ногах, стараясь прыгнуть выше травы. Какой кузнечик прыгнет выше?

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Коршун и наседка» В игре принимают участие 8—12 детей, из которых выбирают двоих: «коршуна» и «наседку». Остальные дети — «цыплята».

Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5—2 м. Это «гнездо» «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс).

По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам».

Змейка Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Шаровки Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шару шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шару, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки,

получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей". Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки". Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

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

"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.

"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.

«Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы - два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

Зайцы в огороде В середине площадки чертятся два концентрических круга. Внутренний круг должен быть диаметром приблизительно 3-4 м, наружный – 7-9 м. «Зайцы» располагаются на площадке вне большого круга, а «сторож» находится в малом круге – «огороде». По сигналу учителя «зайцы», прыгая на обеих ногах, проникают в «огород» и возвращаются за черту большого круга. «Сторож», бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается запятнать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманных «зайцев» отводят в «огород». «Сторож» сменяется, когда поймает трех-четырёх «зайцев», и игра продолжается.

Пингвины с мячом Дети стоят в 4 – 5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4 – 5м) ориентир – высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4 – 5 детей.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются по одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок,

поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг. В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются

неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

5. Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
			проведения
1	Инструкция по ТБ. <i>Беседа о здоровом образе жизни</i>	1	
2	ОРУ. «Лапти», «Салки»	1	
3	ОРУ. «Кузнечики». «Филин и пташки»	1	
4	ОРУ. «Вызов номеров», «День и ночь»	1	
5	ОРУ. «Охотники и утки», «Передал - садись»	1	
6	ОРУ. «Эстафета с булавами», «Встречная эстафета».	1	
7	ОРУ. «Подвижная цель», «Круговая охота».	1	
8	ОРУ. «Заяц без дома», «Бросай - беги».	1	
9	ОРУ. «Караси и щука», «Белый медведь»,	1	
10	ОРУ. «Два Мороза». Эстафета с булавами.	1	
11	ОРУ. «Гуси-лебеди». «Шишки, желуди, орехи»	1	
12	ОРУ. «Мяч соседу», «Команда быстроногих».	1	
13	ОРУ. «Кот и мыши», «Пятнашки»	1	

14	ОРУ. «Вызов номеров», «Третий лишний».	1	
15	ОРУ. «Коршун и наседка», «Медведь и пчелы».	1	
16	ОРУ. «Зайцы в огороде», «Подвижная цель»	1	
17	ОРУ. «Лисы и куры», «Горелки»	1	
18	ОРУ. «Бомбардировка», «Гонка мячей по кругу».	1	
19	ОРУ. <i>Упражнения для укрепления осанки.</i>	1	
20	ОРУ. «Не давай мяча водящему», «Вызов номеров»	1	
21	ОРУ. «Перестрелка», «Пустое место»	1	
22	ОРУ. «Змейка», «Пингвины с мячом»	1	
23	ОРУ. «Через холодный ручей», «Кто подходил»	1	
24	ОРУ. «Мышеловка», «Море волнуется».	1	
25	ОРУ. «Пустое место». «День и ночь»	1	
26	ОРУ. «Мяч среднему», «Метание в цель». «Бомбардировка»	1	
27	«Мяч соседу», Эстафета с передачей палочки.	1	
28	ОРУ. «Быстрая передача», «Бомбардировка».	1	
29	ОРУ. <i>Правила личной гигиены.</i>	1	
30	ОРУ. «Бросай - беги», «Метание в цель»	1	
31	ОРУ. «Охотники и утки», «Мяч соседу».	1	
32	ОРУ. «Мяч», «Белый медведь».	1	
33	ОРУ. Русская лапта.	1	
34	ОРУ. Русская лапта.	1	

6. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Народные игры»

Используемая литература:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010;
2. <http://www.pedsovet.su>;
3. www.igrushka.kz/vip82/rusnar.php;
4. www.portal-slovo.ru/pedagogy/38186.php
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич/Физическая культура. 1-4 классы : учебник для учащихся. – М.: «Просвещение», 2014

Материально-технические ресурсы:

- кабинет для проведения аудиторных занятий;
- компьютер, принтер, мультимедийный проектор;
- измерительные приборы: весы, часы;

спортивный инвентарь:

- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи;
- гимнастические маты, скакалки, обручи, мячи;
- спортивная площадка;
- бита, мячи для игры «Русская лапта».