

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Основная общеобразовательная школа села Рогаткино**  
**Красноармейского района Саратовской области»**

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «ООШ с. Рогаткино»  
\_\_\_\_\_ Шишлова И.Б.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Чемпион»**

Возрастная категория: 6-10 лет  
Срок реализации: 4 года  
Составитель:  
Лукиянчикова Татьяна Владимировна  
учитель начальных классов

с. Рогаткино  
2016 год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Чемпион», для 1-4 класса, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО)
- Положением о внеурочной деятельности
- Планом внеурочной деятельности

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

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность учащихся. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы учащихся, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Рабочая программа «Чемпион» разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

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

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:** ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

симпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

учащийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **Учебно-тематический план**

### **1 класс**

2 класс

| № п / п | Тема занятия                                            | № п/п                                  | Кол-во часов                                                                    | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов                                                                                                                                                                                                                                                              | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                         |                                        |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1       | Русские народные игры.                                  | 1                                      | часов                                                                           | Вводное занятие                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                         | Основы знаний о народной подвижной игре .Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья, высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни. Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации на тему «Здоровье». |
|         |                                                         | 2                                      | Игры на свежем воздухе. Через народные игры познавать традиции, обычаи.         | 6                                                                                                                                                                                                                   | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         |                                                         | 3                                      | Подвижные игры жизни своего народа, разных народов, приобщается к его культуре. | 22                                                                                                                                                                                                                  | Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         | 2                                                       | Игры на развитие психических процессов | 4                                                                               | Эстафеты, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие восприятия, памяти, мышления, внимания.                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5       | Резервные насы. Коррекция эмоциональной сферы учащихся. |                                        | 2                                                                               | Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3       | Подвижные игры.                                         | 13                                     | Всего:                                                                          | Разучивать правила поведения при играх, разучивать правила игры. Умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. | 34                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4       | Спортивные игры.                                        | 8                                      |                                                                                 | Разучивать и знать правила поведения во время игры. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         | Всего:                                                  | 33                                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**3 класс**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятия</b>  | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Основные виды учебной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Вводное занятие      | 1                       | Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни. Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации на тему «Здоровье».           |
| 2.               | Техника безопасности | 3                       | Знать технику безопасности во время занятий спортивной деятельностью. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий                        |
| 3.               | Беседы               | 3                       | Уметь ухаживать за своим организмом, знать правила личной гигиены, знать как закалять организм.                                                                                                                                               |
| 4.               | Игры                 | 27                      | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками. |
|                  | Всего:               | 34                      |                                                                                                                                                                                                                                               |

**4 класс**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятия</b>  | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Основные виды учебной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Вводное занятие      | 1                       | Понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.                                                                         |
| 2.               | Техника безопасности | 2                       | Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе..                                                                                                                                                            |
| 3.               | Беседы               | 2                       | Здоровьесберегающие беседы. «Как сохранить здоровье, где можно и где нельзя играть».<br>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий |
| 4.               | Подвижные игры       | 17                      | Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>Самостоятельно оценивать правильность                                                                                            |

|    |                 |    |                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                 |    | выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.<br>Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося. |
| 5. | Эстафеты        | 9  | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры. Умение выполнять                                                 |
|    |                 |    | общеобразовательные упражнения.                                                                                                                                                                                 |
| 6. | Резервные часы. | 3  |                                                                                                                                                                                                                 |
|    | Всего:          | 34 |                                                                                                                                                                                                                 |

### Содержание разделов программы.

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.
- Лапта.
- Блуждающий мяч.

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](#)», «[Обыкновенные жмурки](#)».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры белорусского народа. «[Михасик](#)», «[Прела-горела](#)».
- Игры татарского народа. «[Серый волк](#)», «[Скок-перескок](#)»
- Игры народов Востока. «[Скачки](#)», «[Собери яблоки](#)».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» «[Колдун](#)».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «[Отдай платочек](#)».
- Игры чувашского народа. «[Хищник в море](#)», «[Рыбки](#)».
- Игры калмыцкого народа. «[Альчики](#)», «[Забрасывание белого мяча](#)»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных

положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

- Упражнения со скалками.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Городки».

- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

- Эстафета на санках.

- Лыжные гонки.

Техника безопасности.

| №     | Тема занятия                                                 | Дата                                     |      |
|-------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------|
|       |                                                              | план                                     | факт |
| 1     | Русская народная игра «У медведя во бору»                    |                                          |      |
| 2     | Русская народная игра «Филин и пташка».                      |                                          |      |
| 3     | Русская народная игра «Горелки».                             |                                          |      |
| 4     | Русская народная игра «Кот и мышь».                          |                                          |      |
| 5     | Русская народная игра «Блуждающий мяч».                      |                                          |      |
| 6     | Русская народная игра «Зарница»                              |                                          |      |
| 7     | Игры на развитие восприятия.                                 |                                          |      |
| 8     | Упражнения и игры на внимание                                |                                          |      |
| 9     | Игры на развитие памяти.                                     |                                          |      |
| 10    | Игры на развитие воображения.                                |                                          |      |
| 11    | Игры на развитие мышления и речи.                            |                                          |      |
| 12    | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.               |                                          |      |
| 13    | Игры на внимание «Кла                                        | с,<br>смирн<br>о», «За<br>флажк<br>ами». |      |
| 14    | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»                 |                                          |      |
| 15    | Игра с мячом «Охотники и утки».                              |                                          |      |
| 16    | Весёлые старты с мячом.                                      |                                          |      |
| 17    | Игра «Волк во рву»                                           |                                          |      |
| 18    | Весёлые старты со скакалкой                                  |                                          |      |
| 19    | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»                     |                                          |      |
| 20    | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза»,<br>«Метко в цель». |                                          |      |
| 21    | Игра «Белки, волки, лисы».                                   |                                          |      |
| 22    | Игра «Совушка».                                              |                                          |      |
| 23    | Игра «Удочка»                                                |                                          |      |
| 24    | Игра «Перемена мест»                                         |                                          |      |
| 25    | Игра «Салки с мячом».                                        |                                          |      |
| 26    | Игра «Прыгай через ров»                                      |                                          |      |
| 27    |                                                              | Футбол                                   |      |
| 28    | Баскетбол.                                                   |                                          |      |
| 29    | Футбол                                                       |                                          |      |
| 30    | Спортивный праздник.                                         |                                          |      |
| 31-33 | Резерв                                                       |                                          |      |

#### Календарно –тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Тема занятия                                                   | Дата |      |
|-------|----------------------------------------------------------------|------|------|
|       |                                                                | план | факт |
| 1-2.  | Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. - Пятнашки. |      |      |

|        |                                                                                                   |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3-4.   | Игры на свежем воздухе. - Лапта.                                                                  |  |  |
| 5.     | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Игра « Блуждающий мяч».                         |  |  |
| 6-7.   | Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».                                  |  |  |
| 8-9.   | Подвижные игры разных народов. «Не упусти мяч»                                                    |  |  |
| 10-11. | Групповые игры. «Карусель», «Совушка».                                                            |  |  |
| 12-13. | Игры русского народа. « <a href="#">Гуси-лебеди</a> », « <a href="#">Обыкновенные жмурки</a> ».   |  |  |
| 14-15. | Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».                                                         |  |  |
| 16-17. | Игры белорусского народа. « <a href="#">Михасик</a> », « <a href="#">Прела-горела</a> ».          |  |  |
| 18-19. | Игры татарского народа. « <a href="#">Серый волк</a> » « <a href="#">Скок-перескок</a> »          |  |  |
| 20-21. | Игры народов Востока. « <a href="#">Скачки</a> », « <a href="#">Собери яблоки</a> ».              |  |  |
| 22-23. | Игры украинского народа. « Высокий дуб» « <a href="#">Колдун</a> ».                               |  |  |
| 24-25. | Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч» , « <a href="#">Отдай платочек</a> ».       |  |  |
| 26-27. | Игры чувашского народа. « <a href="#">Хищник в море</a> », « <a href="#">Рыбки</a> ».             |  |  |
| 28-29. | Игры калмыцкого народа. « <a href="#">Альчики</a> », « <a href="#">Забрасывание белого мяча</a> » |  |  |
| 30.    | Эстафеты с бегом и прыжками.                                                                      |  |  |
| 31.    | Эстафеты с преодолением препятствий.                                                              |  |  |
| 32.    | Игры на свежем воздухе.                                                                           |  |  |
| 33-34. | Резервные часы.                                                                                   |  |  |

**Календарно - тематическое планирование 3 класс.**

| №<br>п/п | Содержание занятий                                                                                                | Дата |      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|          |                                                                                                                   | план | факт |
| 1.       | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.<br>Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны». |      |      |
| 2.       | Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».                                                       |      |      |
| 3.       | Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».                                                   |      |      |
| 4.       | Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».                                                                              |      |      |
| 5.       | Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».                                                             |      |      |
| 6.       | Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».                                                            |      |      |
| 7.       | «Кот идет», «Товарищ командир»                                                                                    |      |      |
| 8.       | «Не ошибись», «Беги и собирай».                                                                                   |      |      |
| 9.       | «Берегись, Буратино», «Жмурки».                                                                                   |      |      |
| 10.      | «Дети и медведь», «Гуси - лебеди».                                                                                |      |      |
| 11.      | «Зима - лето», «Космонавты».                                                                                      |      |      |
| 12.      | Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»                                                                            |      |      |
| 13.      | « Пчелки», «красная шапочка».                                                                                     |      |      |
| 14.      | Веселые эстафеты с предметами.                                                                                    |      |      |
| 15.      | «Пустое место, «Кот идет».                                                                                        |      |      |
| 16.      | «Птица без гнезда», «Быстро по местам».                                                                           |      |      |
| 17.      | «Ловишки», «Карлики и великаны».                                                                                  |      |      |
| 18.      | «Пятнашки», «Зима- лето».                                                                                         |      |      |
| 19.      | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.                                                                          |      |      |
| 20.      | «Колдунчики», Пчелки».                                                                                            |      |      |
| 21.      | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».                                                                        |      |      |
| 22.      | «Стая», «Быстро по местам».                                                                                       |      |      |
| 23.      | «Летучие рыбки», «Жмурки».                                                                                        |      |      |
| 24.      | «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».                                                                               |      |      |
| 25.      | «Проведи», «Пчелки».                                                                                              |      |      |
| 26.      | «Светофор», «Гуси – лебеди».                                                                                      |      |      |

**Календарно – тематическое планирование 4 класс**

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                | Дата |      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|          |                                                                                                             | план | факт |
| 1.       | «Кот идет», «Товарищ командир»                                                                              |      |      |
| 2.       | «День и ночь», «Воробьи вороны».                                                                            |      |      |
| 3.       | Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».                                                                       |      |      |
| 4.       | «Колдунчик», «Салки- выручали».                                                                             |      |      |
| 5.       | «Гуси и волк», «Салки -выручали».                                                                           |      |      |
| 6.       | «Проведи», «Пчелки».                                                                                        |      |      |
| 7.       | «Хитрая лиса», «Зима – лето».                                                                               |      |      |
| 8.       | Полоса препятствий.                                                                                         |      |      |
| 9.       | «День ночь», «Мы веселые ребята».                                                                           |      |      |
| 10.      | «Волк во рву», «Пустое место».                                                                              |      |      |
| 11.      | «Зима - лето», «Космонавты».                                                                                |      |      |
| 12.      | Веселые эстафеты с мечами.                                                                                  |      |      |
| 13.      | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза». |      |      |
| 14.      | «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».                                                                         |      |      |
| 15.      | Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».                                                                       |      |      |
| 16.      | Игры на свежем воздухе. «Зима лето».                                                                        |      |      |
| 17.      | «Салки-выручали», «Волк во рву».                                                                            |      |      |
| 18.      | Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».                                                            |      |      |
| 19-20.   | Веселые эстафеты на свежем воздухе.                                                                         |      |      |
| 21.      | «Волк во рву», «Пустое место».                                                                              |      |      |
| 22.      | «Класс смирно», «Веселые старты»                                                                            |      |      |
| 23.      | « К своим флажкам», «Два мороза».                                                                           |      |      |
| 24.      | «Гуси и волк», «Салки выручали».                                                                            |      |      |
| 25.      | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».                                                                          |      |      |
| 26.      | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки - выручалки», «Волк во рву».                    |      |      |
| 27.      | «День и ночь», «Воробьи вороны».                                                                            |      |      |
| 28.      | «Воробушки», Берегись Буратино».                                                                            |      |      |

### Методическое обеспечение программы.

| Материально – техническое обеспечение программы                                                                   | Методическое обеспечение программы                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы. |

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе,

взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### **Игры и их классификация**

**Ключевые слова:** *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавку", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

#### **Информационное обеспечение.**

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

«Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

«Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

