

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Администрация города Кирова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 58» города Кирова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ с УИОП
№58» города Кирова

_____ **Е.И. Шустова**
приказ _____ от « » _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Старинные народные игры»

для обучающихся 2 классов

город Киров 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно – образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра это 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.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. 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; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми

младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Старинные народные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс — 34 часа в год.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СОШ с УИОП №58 г. Кирова.

1. Основная цель курса:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

2. Задачи курса:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

3. Основные виды деятельности:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

4. Форма организации внеурочной деятельности:

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах личной гигиены, профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи;
- о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность.

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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний о подвижных играх.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять комплексы упражнений самостоятельно.

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- различать способ и результат действия;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- правильной осанки;
- здорового образа жизни

Метапредметные универсальные учебные действия

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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.

Предметные универсальные учебные действия

К концу обучения учащиеся должны:

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Вид деятельности
1.	Здоровый образ жизни	1	Беседа о здоровом образе жизни.	Беседа
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	
3.	Личная гигиена	1	Правила личной гигиены.	
4.	Профилактика травматизма	3	Правила по ТБ.	
5.	Нарушение осанки	2	Упражнения для укрепления осанки.	
6.	Старинные подвижные игры. Культура и этикет	26	Старинные народные игры	
	Всего	34		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Форма организации работы по программе в основном - коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

Теоретические занятия:

- беседы;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;

Практические занятия:

- соревнования;
- викторины;
- интеллектуально-познавательные игры.

Тема	Форма занятий	Содержание	Вид деятельности	Кол. часов	Дата
Тема 1 Здоровый образ жизни	Рассказ	Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 2 Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	Рассказ	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 3 Личная гигиена	Рассказ	Правила личной гигиены.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 4 Профилактика травматизма	Рассказ	Инструкция по ТБ.	спортивно-оздоровительная, игровая	1	

			деятельность		
Тема 5 Нарушение осанки	Рассказ	Упражнения для укрепления осанки.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Старинные народные игры: Тема 6 «Двенадцать палочек»	Рассказ, показ, опробование	Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 7 «Катание яиц»	Рассказ, показ, опробование	Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашеные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 8 «Чижик»	Рассказ, показ, опробование	Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со	спортивно-оздоровительная, игровая	1	

		<p>стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.</p>	<p>деятельность</p>		
Тема 9 Профилактика травматизма		<p>Правила по ТБ.</p>	<p>спортивно-оздоровительная, игровая деятельность</p>	1	
Тема 10 «Пустое место»	<p>Рассказ, показ, опробование</p>	<p>В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает когонибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге</p>	<p>спортивно-оздоровительная, игровая деятельность</p>	1	

		<p>остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу; -во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге; -если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника. 			
Тема 11 «Городки»	Рассказ, показ, опробование	<p>Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.</p> <p>Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.</p> <p>Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 12 «Пятнашки»	Рассказ, показ, опробование	<p>Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убегать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		<p>ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:</p> <p>новому «пятнашке» нельзя пятнать того, который его только что запятнал;</p> <p>если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».</p>			
Тема 13 «Волки и овцы»	Рассказ, показ, опробование	<p>Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врасыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 14 «Намотай ленту»	Рассказ, показ, опробование	<p>Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 15 «Лапта»	Рассказ, показ, опробование	<p>Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		<p>— бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.</p>			
Тема 16 «Без соли соль»	Рассказ, показ, опробование	<p>Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посреди игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

Тема 17 «Чет-нечет»	Рассказ, показ, опробование	Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 18 «Серый волк»	Рассказ, показ, опробование	Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают: Щипу, щипу, щипу по ягоду, По черную смородинку: Батюшке в ставчик, Матушке в рукавчик, Серому волку — Травки на лопату. Дай бог умыться, Дай бог убраться, Дай бог бежать! После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	Рассказ, показ, опробование	Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.			
Тема 20 Профилактика травматизма		Правила по ТБ.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 21 Нарушение осанки	Рассказ, показ, опробование	Упражнения укрепляющего характера.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 22 «Платок»	Рассказ, показ, опробование	Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обегать круг 3 раза. Если ведущий успевает обегать	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.			
Тема 23 «Кто боится колдуна?»	Рассказ, показ, опробование	На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 24 «Догонялки на санках»	Рассказ, показ, опробование	Это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат — поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую-нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 25 «Лучники»	Рассказ, показ, опробование	Для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.			
Тема 26 «Волк»	Рассказ, показ, опробование	Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 27 «Камнепад»	Рассказ, показ, опробование	Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 28 «Шаровки»	Рассказ, показ, опробование	Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шароку шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шароку, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.			
Тема 29 «Горелки»	Рассказ, показ, опробование	Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну. Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны. Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе с пойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 30 «Штандер»	Рассказ, показ, опробование	Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих. Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого. Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих. Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, присесть, уклониться от мяча, но сходить с места они не имеют права.			
Тема 31 «Рыбки»	Рассказ, показ, опробование	Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
Тема 32 «Бабки»	Рассказ, показ, опробование	Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку. В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м. Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков. Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		«Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.			
Тема 33 «Казак-разбойники»	Рассказ, показ, опробование	<p>Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники.</p> <p>Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.</p> <p>Казак выходит на поиск и ловит разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырваться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.</p> <p>Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		разбиться на пары или на группы – это усложнит игру. Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.			
Тема 34 Эстафета	Рассказ, показ, опробование	Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

Теоретический материал: 5 часов

Практические занятия: 29 часов