

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ярославская начальная школа»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 26.08.2019

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МКОУ «Ярославская НШ»
№ 84 от 02.08.2019

И.о. директора
И.А. Зиминой



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно – оздоровительному направлению
модуль «Подвижные игры»
для 1-4 классов
на 2019-2023 гг.**

Составитель: Сазонова В.С.,
учитель начальных классов

д. Ярославка
2019 год

Подвижные игры

1. Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373;
- программы внеурочной деятельности под редакцией Н. Ф. Виноградовой Издательство Москва, Вентана – Граф, 2011 год.

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 — 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, жеребьевками, потешками . Они сохраняют свою

художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы:

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

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 одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ средней общеобразовательной школе №1.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- 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.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса. **Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. **Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

2.Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с

общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- 2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.
- 3 класс «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- 4 класс «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

3. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часов в неделю:

1 класс - 33 часов в год, 2-4 классы - 34 часов в год. Итого: 135 часов.

4. Требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

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.

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.

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 подвижные 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 «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию 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:

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

5. Содержание программы внеурочной деятельности

Раздел 1 Современные подвижные игры (33 ч.)

1 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Беседа о здоровом образе жизни.

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения в команде.

Тема 5 Нарушение осанки (2ч)

Упражнения для укрепления осанки.

Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробы», «Красочки», «Эстафета».

Раздел 2 Старинные подвижные игры (34ч.)

2 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Правила личной гигиены

Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)

Правила по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (2ч)

Упражнения для укрепления осанки. Упражнения укрепляющего характера.

Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

«Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту». «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Горелки», «Шаровки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и клетка», «Али – баба», «Белки, зайцы, мышки», «Двенадцать палочек», «Пятнашки», «Хвост дракона», «Чай - чай-выручай», «Пустое место», «Машина едет, едет. Стоп!», «Светофор», «Колечко», «Выше ножки от земли», «Перестрелка», «Замри», «Вышибалы», «Капканы», «Прятки».

Раздел 3 Русские народные игры и забавы (34 ч.)

3 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)

Правила ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки

Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

«Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козёл», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птичка и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али – баба», «Два Мороза», «Жар – птица», «Перетягивание вoза», «Горелки», «Гуси – лебеди», «Бой петухов», «Лапта», «Блуждающий мяч», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Кот и мыши», «Жмурки», «Гори, гори ясно!», «Птицелов», «Охотник и зайцы», «Волк», «Карлики и великаны», «Чай – чай выручай!», «Вышибалы», «Штандер», «Мышеловка», эстафеты с мячом «Перенеси мяч», эстафеты зверей, эстафеты «Вызов номеров», эстафеты «Весёлые старты», эстафеты с обручами, эстафеты «Быстрые и ловкие».

Раздел 4 Русские игровые традиции (34 ч.)

4 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки

Тема 6 Русские игровые традиции (28ч)

«Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», «Горячее место», «Бездомный заяц», «Скакалка-подсекалка», «Коршун и наседка», «Медведь и вожак», «Пастух и стадо», «Мышеловка», «Филин и пташки», «Птицелов», «Воевода», «Лиса в курятнике», «Капканы», «Двенадцать палочек», «Гори, гори ясно!», «Пустое место», «Чехарда», «Штандер», «Караси и щука», «Два Мороза», «Вышибалы», «Рыбки».

6. Тематическое планирование по курсу

1 класс

«Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена.	1
4	Профилактика травматизма.	4
5	Нарушение осанки.	2
6	Современные подвижные игры.	24
	Итого:	33

2 класс

«Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена.	1
4	Профилактика травматизма.	3
5	Нарушение осанки.	2
6	Современные подвижные игры.	26
	Итого:	34

3 класс

«Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена.	1
4	Профилактика травматизма.	3
5	Нарушение осанки.	1
6	Современные подвижные игры.	27
	Итого:	34

4 класс

«Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена.	1
4	Профилактика травматизма.	2
5	Нарушение осанки.	1
6	Современные подвижные игры.	28
	Итого:	34

Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

«Современные подвижные игры»

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол. часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни (1)</i>			
1	ОРУ Беседа о здоровом образе жизни	1	
<i>Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1)</i>			
1	ОРУ Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	
<i>Личная гигиена (1)</i>			
1	ОРУ Что такое гигиена. Правила личной гигиены	1	
<i>Профилактика травматизма (4)</i>			
1	ОРУ Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	1	
2	ОРУ Инструкция по ТБ	1	
3	ОРУ Правила поведения в команде	1	
4	ОРУ Правила поведения в команде. Инструкция по ТБ	1	
<i>Нарушение осанки (2)</i>			
1	ОРУ Упражнения для укрепления осанки	2	
<i>Современные подвижные игры (24)</i>			
1	ОРУ Игра «Мяч по кругу»	1	
2	ОРУ Игра «Поймай рыбку»	1	
3	ОРУ Игра «Цепи кованы»	1	
4	ОРУ Игра «Змейка на асфальте»	1	
5	ОРУ Игра «Бег с шариком»	1	
6	ОРУ Игра «Нас не слышно и не видно»	1	
7	ОРУ Игра «Третий лишний»	1	
8	ОРУ Игра «Ворота»	1	
9	ОРУ Игра «Чужая палочка»	1	
10	ОРУ Игра «Белки, шишки и орехи»	1	
11	ОРУ Игра «Пустое место»	1	
12	ОРУ Игра «Салки»	1	
13	ОРУ Игра «Круговая охота»	1	
14	ОРУ Игра «Команда быстроногих»	1	
15	ОРУ Игра «Эстафета с булавами»	1	
16	ОРУ Игра «След в след»	1	
17	ОРУ Эстафета	1	
18	ОРУ Игра «Мишень»	1	
19	ОРУ Игра «С кочки на кочку»	1	
20	ОРУ Игра «Без пары»	1	
21	ОРУ Игра «Верёвочка»	1	

22	ОРУ Игра «Плетень»	1	
23	ОРУ Игра «Кто больше»	1	
24	ОРУ Игра «Успевай, не зевай»	1	
	Итого:	33	

2 класс

«Старинные подвижные игры»

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол. часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни(1)</i>			
1	ОРУ Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»	1	
<i>Здоровье в порядке - спасибо зарядке!(1)</i>			
1	ОРУ Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1	
<i>Личная гигиена (1)</i>			
1	ОРУ Правила личной гигиены	1	
<i>Профилактика травматизма (3)</i>			
1	ОРУ Правила по ТБ.	3	
<i>Нарушение осанки (2)</i>			
1	ОРУ Упражнения для укрепления осанки	1	
2	ОРУ Упражнения укрепляющего характера.	1	
<i>Старинные подвижные игры (26)</i>			
1	ОРУ Игра «Двенадцать палочек»	1	
2	ОРУ Игра «Катание яиц»	1	
3	ОРУ Игра «Чижик»	1	
4	ОРУ Игра «Пустое место»	1	
5	ОРУ Игра «Городки»	1	
6	ОРУ Игра «Пятнашки»	1	
7	ОРУ Игра «Волки и овцы»	1	
8	ОРУ Игра «Намотай ленту»	1	
9	ОРУ Игра «Лапта»	1	
10	ОРУ Игра «Без соли соль»	1	
11	ОРУ Игра «Чет – нечет»	1	
12	ОРУ Игра «Серый волк»	1	
13	ОРУ Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1	
14	ОРУ Игра «Платок»	1	
15	ОРУ Игра «Кто боится колдуна»	1	
16	ОРУ Игра «Догонялки на санках»	1	
17	ОРУ Игра «Лучники»	1	
18	ОРУ Игра «Волк»	1	
19	ОРУ Игра «Камнепад»	1	
20	ОРУ Игра «Шаровки»	1	
21	ОРУ Игра «Горелки»	1	
22	ОРУ Игра «Штандер»	1	
23	ОРУ Игра «Рыбки»	1	
24	ОРУ Игра «Бабки»	1	
25	ОРУ Игра «Казачки – разбойники»	1	
26	ОРУ Игра «Эстафета»	1	
28	ОРУ Игра «Кот и мыши»	1	
	Итого:	34	

3 класс

«Русские народные игры и забавы»


№	Наименование разделов и тем занятий	Кол. часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни(1)</i>			
1	ОРУ Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).	1	
<i>Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1)</i>			
1	ОРУ Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
<i>Личная гигиена (1)</i>			
1	ОРУ Правила личной гигиены.	1	
<i>Профилактика травматизма (3)</i>			
1	ОРУ Правила ТБ	3	
<i>Нарушение осанки (1)</i>			
1	ОРУ Упражнения для укрепления осанки	1	
<i>Русские народные игры и забавы (27)</i>			
1	ОРУ “Щука”	1	
2	ОРУ Игра “Водяной”	1	
3	ОРУ Игра “Третий лишний”	1	
4	ОРУ Игра “На золотом крыльце сидели...”	1	
5	ОРУ Игра “Кандалы”	1	
6	ОРУ Игра “Ворота”	1	
7	ОРУ Игра “Слон”	1	
8	ОРУ Игра “Козел”	1	
9	ОРУ Игра «Лягушки и цапля»	1	
10	ОРУ Игра «Прыгуны»	1	
11	ОРУ Игра «Лошади»	1	
12	ОРУ Игра «Птички и клетка»	1	
13	ОРУ Игра «Северный и южный ветер»	1	
14	ОРУ Игра «Бой петухов»	1	
15	ОРУ Игра «Караси и щука»	1	
16	ОРУ Игра «Лиса в курятнике»	1	
17	ОРУ Игра «Река и ров»	1	
18	ОРУ Игра «Горячая картошка»	1	
19	ОРУ Игра «Заяц без логова»	1	
20	ОРУ Игра «Подвижная цель»	1	
21	ОРУ Игра «Бредень»	1	
22	ОРУ Игра «Заколдованный замок»	1	
23	ОРУ Игра «Али-баба»	1	
24	ОРУ Игра «Два Мороза»	1	
25	ОРУ Игра "Жар-птица".	1	
26	ОРУ Игра "Перетягивание воза".	1	
27	ОРУ Игра «Горелки»	2	
	Итого:	34	

4 класс

«Русские игровые традиции»

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол. часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни (1)</i>			
1	ОРУ Кого мы можем считать здоровым человеком	1	

	(беседа).		
<i>Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1)</i>			
1	ОРУ Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
<i>Личная гигиена (1)</i>			
1	ОРУ Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	1	
<i>Профилактика травматизма (2)</i>			
	ОРУ Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	2	
<i>Нарушение осанки(1)</i>			
1	ОРУ Упражнения для укрепления осанки.	1	
<i>Русские игровые традиции (28)</i>			
1	ОРУ «Зазывалки»	1	
2	ОРУ Игра «Жребий»	1	
3	ОРУ Игра «Волки во рву»	1	
4	ОРУ Игра «Волки и овцы»	1	
5	ОРУ Игра «Медведь и вожак»	1	
6	ОРУ Игра «Водяной»	1	
7	ОРУ Игра «Невод»	1	
8	ОРУ Игра «Чехарда»	1	
9	ОРУ Игра «Птицелов»	1	
10	ОРУ Игра «Жмурки»	1	
11	ОРУ Игра «Дуга»	1	
12	ОРУ Игра «Кот и мышь»	1	
13	ОРУ Игра «Ляпка»	1	
14	ОРУ Игра «Заря»	1	
15	ОРУ Игра «Гуси»	1	
16	ОРУ Игра «Удар по веревочке»	1	
17	ОРУ Игра «Зайки»	1	
18	ОРУ Игра «Прыганье со связанными ногами»	1	
19	ОРУ Игра «У медведя во бору»	1	
20	ОРУ Игра «Гуси»	2	
21	ОРУ Игра «Бой петухов»	1	
22	ОРУ Игра «Переездной конь»	2	
23	ОРУ Игра «Зелёная репка»	1	
24	ОРУ Игра «Дударь»	1	
25	ОРУ Игра «Капустка»	1	
26	ОРУ Игра «Солнышко»	1	
27	ОРУ Игра «В круги»	1	
28	ОРУ Игра «Лиса в курятнике»	1	
	Итого:	34	

пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 13 листа(ов)
и.о. директора МКОУ «Ярославская НШ»
 И.А. Зимина

