

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа с. Русская Селитьба муниципального района Красноярский  
Самарской области

Рассмотрена  
на заседании ШМС  
ГБОУ СОШ с. Русская Селитьба  
Протокол № 1 от 26.08.2022г

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
Панкова Ж.Ю.  
26.08.2022 г

Утверждена  
Директор ГБОУ СОШ  
с. Русская Селитьба  
Осипов Д.В.  
Приказ № 159-од  
от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ**  
4 классы

## 1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой и документальной базой программы «Игры народов мира» внеурочной деятельности на ступени начального общего образования являются:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с последующими изменениями);
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на динамических паузах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)-достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Назначение программы.** Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном,

физическом и психологическом развитии. Народные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

**Актуальность программы.** Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

**Новизна кружка:** краеведческий характер – изучение вепских игр. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### **Цель программы:**

- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

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

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту -реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности** Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации игр и соревнований.

Ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение.

**Практическая значимость:** изучая сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

**Педагогическая целесообразность:** в процессе реализации программы подвижные игры у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

**Игра как средство воспитания.** Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Оздоровительное значение подвижных игр.** Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Роль и место данного курса.**

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, 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, желание

обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**На занятиях для достижения поставленной цели используются различные формы и методы проведения:**

**Методы проведения занятий разнообразны:**

Эстафеты, историческое путешествие, спортивный калейдоскоп, праздник любимых игр, игровые программы, соревнования, спортивная викторина.

Метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации учебного процесса:**

Индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

### **3.Описание места курса внеурочной деятельности в образовательной программе НОО**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры народов мира» предназначена для обучающихся 1-3 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год (продолжительность занятия 40 минут). Круг посетит все желающие на добровольной основе. Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация внеурочной деятельности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

#### **4. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности**

- ⇒ *Человечество* – многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества.
- ⇒ *Патриотизм* – любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству.
- ⇒ *Гражданственность* – долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок.
- ⇒ *Семья* – любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям.
- ⇒ *Личность* – саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самоприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору.
- ⇒ *Здоровье* - установки на безопасный, здоровый образ жизни

#### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты усвоения курса внеурочной деятельности**

##### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **6. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий).**

#### **2. Русские народные игры(5часов)**

Вас приглашает страна игр. Какие бывают игры?

Практика: УГГ. Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски».

Особенности русских подвижных игр.

Практика: ОРУ. Игры: «Колдунчики», «Пятнашки», «Фанты» Правила игрока. Обязательны ли правила для всех? Практика: Игры: «Гуси», «Ляпка», «Большой мяч» УГГ. Правила ТБ.

Практика: ОФП. Игры: «Гонка мяча», «Молчанка», «Мелечина – калечина»  
Практика: Итоговое занятие: «Турнир русских подвижных игр».

### **3. Игры народов Сибири и Дальнего Востока(5часов) Историческое наследие игр.**

Практика: Корректирующая гимнастика Игры: «Перетягивание каната», «Борьба на палке», «Куропатки и охотники» . Особенности игр, их виды.

Практика: ОРУ. Игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера»

Традиции народных праздников.

Практика: УГГ. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах»

Культура общения в игровой деятельности.

Практика: ОФП. Игры: «Охота на куропаток», «Успей поймать», «Ловля оленей»

Практика: Эстафеты, конкурсы, аттракционы.

### **4. Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии (5часов).**

Как правильно организовать игру? Практика: Дыхательная гимнастика.

Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку»  
Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии.

Практика: ОРУ. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку», «Я есть!» . Как игра помогает в жизненных ситуациях?

Практика: ОФП. Игры: «Биляша», «Мяч», «Пятнашки на санках»  
Основы правильного питания.

Практика: Корректирующая гимнастика Игры: « Стой, олень», «Невод», «Табун»

Практика: Игровая программа « Веселые старты»

### **5. Игры народов Кавказа (5часов).**

Основные факторы, влияющие на здоровье.

Практика: УГГ. Игры: «Конно – спортивная игра», «Снятие шапки», « Игра в лягушек»

Особенности кавказских игр.

Практика: Упражнения в движении. Игры: «Конное поло», «Чья шеренга победит?», «Отдай платочек»

Традиции народных праздников Кавказа.

Практика: Беговая разминка. Игры: «Палочка – выручалочка», «День и ночь», «Изюминка»

Связь подвижных и спортивных игр.

Практика: ОРУ. Игры: «Земля, вода, воздух, огонь», «Взятие в плен», «Утушка»



Практика: Соревнования по подвижным играм: «Веселые забавы» **6. Игры народов Украины, Белоруссии (5часов)**. Как измерить свой пульс?

Практика: ОФП. Игры: «Колдун», «Иванка», «Мельница»  
Самоконтроль.

Практика: ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Колечко»  
Для чего нужен режим дня?

Практика: УГГ. Игры: «Гуси летят», «Сосед, подними руку», «Перетягивание»  
Признаки утомления.

Практика: Упражнения в движении. «Жмурки», Посадка картошки», «Догони меня»

Практика: Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки»

### **7. Игры народов Прибалтики (4часа).**

. Особенности игр народов Прибалтики.

Практика: Дыхательная гимнастика. Игры: «Сторож», «Король мавров», «Черное и белое»

Игра как средство здоровьесбережения.

Практика: ОРУ. Игры: «Кольцо», «Птица без гнезда», «Король зверей».

Личная гигиена.

Практика: ОФП. Игры: «Цветы», «Ригу – рагу», «утро зайчика»

Практика:Корригирующая гимнастика. Игры: «Ловля хорька», « Стая уток», «Путешественник»

### **8. Праздник любимых игр (5часов)**

.Праздник любимых игр (Белоруссии, Украины, Прибалтики)

Праздник любимых игр (русские народные, народов Сибири и Д.Востока)

Праздник любимых игр (Коми, Бурятия, Карелии, Кавказа)

Праздник любимых игр (Русские, Вепские «Клубок», «Подушечка»)

### **7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

№	Вид программного материала	Общее количество часов Практика/Теория	УУД
1.	Основы знаний о	В процессе	<b>Универсальными</b>

	<p>физической культуре.</p>	<p>занятий.</p>	<p><b>компетенциями</b> учащихся по курсу «Игры народов мира» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li> <li>• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li> <li>• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и</li> </ul>
--	-----------------------------	-----------------	---

			<p>взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по курсу «Игры народов мира» являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> </ul> </li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--	---

			<p>движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• оценивать красоту телосложения и</li></ul>
--	--	--	---





осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметными**

**результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Игры народов мира» являются следующие умения:

- представлять 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить

игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,

эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия базовых

				игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
2.	Русские народные игры.	3	2	
3.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока.	3	2	
4.	Игры народов Коми и Бурятии Карелии.	3	2	
5.	Игры народов Кавказа	2.5	2.5	
6	Игры народов Украины, Белоруссии.	2.5	2.5	
7.	Игры народов Прибалтики.	2	2	
8.	Праздник любимых игр.	5		
	Итого часов:	22	12	

**Календарно-тематическое планирование**



№ №	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов Теория	практика	Дата	Характеристика деятельности
<b>1.</b>	<b>Русские народные игры</b>	<b>5</b>			
1.1	Инструктаж по т.б. Вас приглашает страна игр. Какие бывают игры?  УГГ. Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски».	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
1.2	Особенности русских подвижных игр. ОРУ. Игры: Игры: «Колдунчики», «Пятнашки», «Фанты»	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
1.3	Правила игрока. Обязательны ли правила для всех? ОФП. Игры: «Гуси», «Ляпка», «Большой мяч»	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила игрока, самостоятельно играть в разученные игры.
1.4	Правила ТБ. УГГ. Игры: «Гонка мяча», «Молчанка», «Мелчина – калечина».	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила т.б., знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
1.5	Итоговое занятие: «Турнир русских подвижных игр»		1		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.

2.	<b>Игры народов Сибири и Дальнего Востока</b>	<b>5</b>			
2.1	Историческое путешествие Историческое наследие игр. Корректирующая гимнастика. Игры: «Перетягивание каната», «Борьба на палке», «Куропатки и охотники».	0.5	0.5		Уметь выполнять корректирующую гимнастику, знать историческое наследие игр, самостоятельно играть в разученные игры.
2.2	Особенности игр, их виды. ОРУ. Игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера».	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать особенности игр, их виды, самостоятельно играть в разученные игры.
2.3	Традиции народных праздников. УГГ. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах».	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать традиции народных праздников, самостоятельно играть в разученные игры.
2.4	Культура общения в игровой деятельности. ОФП. Игры: «Охота на куропаток», «Успей поймать», «Ловля оленей»	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать культуру общения в игровой деятельности, самостоятельно играть в разученные игры.

2.5	Инструктаж по т.б. Эстафеты, конкурсы, аттракционы.		1		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, правильно выполнять задания в эстафетах, конкурсах, аттракционах.
-----	--	--	---	--	---

<b>3.</b>	<b>Игры народов Коми, Бурятии, Карелии</b>	<b>5</b>			
3.1	Как правильно организовать игру? Дыхательная гимнастика. Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».	0.5	0.5		Уметь выполнять дыхательную гимнастику, знать как правильно организовать игру, самостоятельно играть в разученные игры.
3.2	Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. ОРУ. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку», «Я есть!»	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии, самостоятельно играть в разученные игры.
3.3	Как игра помогает в жизненных ситуациях? ОФП. Игры :«Биляша», «Мяч», «Пятнашки на санках»	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать как игра помогает в жизненных ситуациях, самостоятельно играть в разученные игры.
3.4	Основы правильного питания. Корректирующая гимнастика. Игры: «Стой, олень», «Невод», « Табун».	0.5	0.5		Уметь выполнять корректирующую гимнастику, знать основы правильного питания, самостоятельно играть в разученные игры.
3.5	Игровая программа «Веселые старты»		1		Знать технику безопасности при проведении весёлых стартов, правила поведения при играх.

<b>4.</b>	<b>Игры народов Кавказа</b>	<b>5</b>			
4.1	Основные факторы, влияющие на здоровье. УГГ. Игры: «Конно – спортивная игра»,	0.5	0.5		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать основные факторы, влияющие на здоровье, самостоятельно

	«Снятие шапки», « Игра в лягушек»				играть в разученные игры.
4.2	Инструктаж по т.б. Особенности кавказских игр. Упражнения в движении. Игры: «Конное поло», «Чья шеренга победит?», «Отдай платочек».	0.5	0.5		Знать особенности кавказских игр, правила поведения при играх, уметь выполнять упражнения в движении, самостоятельно играть в разученные игры.
4.3	Особенности кавказских игр. Беговая разминка. Игры: Палочка – выручалочка», «День и ночь», «Изюминка»	0.5	0.5		Знать особенности кавказских игр, правила поведения при играх, уметь выполнять беговые разминки, играть в разученные игры.
4.4	Связь подвижных и спортивных игр. ОРУ. Игры: « Земля, вода, воздух, огонь», «Взятие в плен», «Утушка».	0.5	0.5		Знать связь подвижных и спортивных игр, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
4.5	Соревнования по подвижным играм. «Веселые забавы»		1		Знать: технику безопасности при проведении соревнований по подвижным играм; правила поведения при играх.
<b>5.</b>	<b>Игры народов Украины, Белоруссии</b>	<b>5</b>			

5.1	Как измерить свой пульс? ОФП. Игры: «Колдун», «Иванка», «Мельница»	0.5	0.5		Уметь выполнять офп, знать как измерить свой пульс, самостоятельно играть в разученные игры.
5.2	Самоконтроль. ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Заморозка»,	0.5	0.5		Уметь выполнять ору, знать как вести дневник самоконтроля, самостоятельно играть в разученные игры.

	«Колечко»				
5.3	Для чего нужен режим дня? УГГ. Игры: «Гуси летят», «Сосед, подними руку», «Перетягивание»	0.5	0.5		Уметь выполнять угг, знать для чего нужен режим дня, самостоятельно играть в разученные игры.
5.4	Признаки утомления. Упражнения в движении. Игры: «Жмурки», Посадка картошки», «Догони меня»	0.5	0.5		Уметь выполнять упражнения в движении, знать признаки утомления, самостоятельно играть в разученные игры.
5.5	Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки»		1		Знать: технику безопасности при проведении соревнований по подвижным играм; правила поведения при играх.
<b>6.</b>	<b>Игры народов Прибалтики</b>	<b>4</b>			

6.1	Особенности игр народов Прибалтики. Дыхательная гимнастика. Игры: «Сторож», «Король мавров», «Черное и белое».	0.5	0.5		Уметь выполнять дыхательную гимнастику, знать особенности игр народов Прибалтики, самостоятельно играть в разученные игры.
6.2	Инструктаж по т.б. Игра как средство здоровьесбережения. ОРУ. Игры: «Кольцо», «Птица без гнезда», «Король зверей».	0.5	0.5		Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.
6.3	Личная гигиена. ОФП. Игры: «Цветы», «Ригу – рагу», «Утро зайчика»	0.5	0.5		Уметь выполнять ОФП, знать правила личной гигиены, самостоятельно играть в разученные игры.
6.4	Корректирующая гимнастика. Игры: «Ловля хорька», «Стая уток», «Путешественник».	0.5	0.5		Уметь выполнять корректирующую гимнастику, самостоятельно играть в разученные игры.
<b>7.</b>	<b>Праздник любимых игр</b>	<b>5</b>			
7.1	Праздник любимых игр (Белоруссии, Украины, Прибалтики). Спортивный калейдоскоп.		1		Знать: технику безопасности при проведении соревнований по подвижным играм; правила поведения при играх.

7.2	Праздник любимых игр (русские народные, народов Сибири и Д. Востока).		1		Знать: технику безопасности при проведении соревнований по подвижным играм; правила поведения при играх.
7.3	Праздник любимых игр (Коми, Бурятии, Карелии, Кавказа). Спортивная викторина.		1		Знать: технику безопасности при проведении спортивной викторины; правила поведения при играх.
7.4 7.5	Праздник любимых игр (Русские, Вепские "Клубок" «Подушечка»)		1 1		Знать: технику безопасности при проведении соревнований по подвижным играм; правила поведения при играх.
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>			

## **8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

### **Список литературы, используемой учителем.**

1. Анастасова Л.П., Иванова Н.В. Программа по основам безопасности жизнедеятельности «Жизнь без опасностей. Первые шаги к самостоятельности». 2011г.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана – граф». 2002.- 205с.
3. Патрикеева А.Ю. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: Вако, 2007.- 176 с./ Мозаика детского отдыха.
4. Сайкина Е.Г., Фирильева Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» (Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2004 год)
5. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
7. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
8. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

10. 12.Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
11. 13.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
12. 14.Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
13. 15.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. / Мозаика детского отдыха.
14. 16.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
15. 17.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. 18.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
17. 19.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.