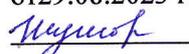
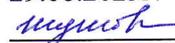


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Барабинская средняя общеобразовательная школа»  
Кетовского муниципального округа Курганской области

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

 Л.И.Шушарина

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по  
учебной работе  
29.08.2023г.

 Л.И.Шушарина

УТВЕРЖДЕНО  
Директором школы  
Приказ № 72  
от 31.08.2023г.

 и.о. директора школы  
А.И.Дзюина



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Жизнь в движении»

для обучающихся 4 класса

Составитель: Антонов М.А,  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

2023 г.

## Пояснительная записка

**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;

Программа «Спортивные 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.

### Количество часов и их место в учебном плане

Программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс — 34 часа в год.

### 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;

Программа «Спортивные игры» состоит из:

- «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.

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

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Спортивные игры»

#### Личностные результаты

- 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.

### **Метапредметные результаты**

#### ***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:***

Первостепенным результатом реализации программы 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**

В ходе реализации программы 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 за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Воспитательный потенциал урока реализуется через модули, соответствующие приоритетным направлениям воспитательной деятельности**

Модуль	Воспитательный потенциал урока	Формы работы
1. «Школьный урок»	<p>1.1 Установление доверительных отношений между педагогическим работниками его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>	<p>диалог, обсуждение привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации, использование занимательных элементов, историй из жизни современников, подготовка сообщений из рубрики «Это интересно», «Жизнь замечательных людей»;</p>
	<p>1.2. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися),</p> <p>принципы учебной дисциплины и самоорганизации; с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;</p> <p>с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»</li> <li>• принятие правил работы в группе</li> <li>• взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся</li> <li>• групповые практические и лабораторные работы,</li> <li>• использование технологии «Портфолио», критического мышления</li> </ul>

	<p>деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей</p>	
	<p>1.3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию),</li> <li>• полилоги</li> <li>• диалог</li> <li>• проект «Если бы я был....»,</li> <li>• мастер-класс по эксперименту творческие эксперименты,</li> <li>• использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности)</li> <li>• видеоролики по темам урока</li> </ul>
	<p>1.4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор соответствующих текстов для чтения,</li> <li>• задачи для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• анализ поступков людей, историй судеб,</li> <li>• комментарии к происходящим в мире событиям,</li> <li>• проведение Уроков мужества;</li> <li>• Событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям</li> <li>• онлайн экскурсии</li> <li>• виртуальные</li> </ul>

		экскурсии
	<p>1.5. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Урок – конференция</li> <li>• Урок – экспедиция</li> </ul> <p>индивидуальные и групповые исследовательские проекты,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• авторские проекты, <u>участие в</u> конкурсах, выставках, соревнованиях, научно практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях выше школьного уровня, изобретения, </li></ul>
	<p>1.6. Организация шефства, кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• групповые работы и работы в парах</li> </ul> <p>сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха</p>
	<p>1.7. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ролевая игра,</li> <li>• обучающая сюжетная игра,</li> <li>• наличие двигательной активности на уроках</li> <li>• Урок – путешествие</li> <li>• использование технологии «критического мышления»</li> </ul>
	<p>1.8. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках</p> <p>дискуссий, которые дают</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интеллектуальные игры,</li> <li>• Урок - инсценировка</li> <li>• дискуссии,</li> <li>• групповые работы и работы в парах</li> <li>• мини-проект по определенной теме,</li> <li>• проблемные вопросы и практико-ориентированные задачи,</li> <li>• занятия в школьном краеведческом музее.</li> </ul>

	<p>обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога</p> <p>групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
	1.9. Знакомство с различными достижениями науки и техники	Урок – исследование научные тексты обсуждение экологических проблем, исследования и внесение предложений по мироустройству
	1.10. Использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся	программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, онлайн-диктанты, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн конференции
	Подготовка школьника к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности, создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, формирующие готовность школьника к выбору, актуализируя его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Урок - встреча</li> <li>• участие в работе всероссийских профориентационных проектов, созданных в сети интернет:</li> <li>• просмотр лекций,</li> <li>• решение учебно-тренировочных задач</li> <li>• участие в мастер классах,</li> <li>• посещение открытых уроков; <ul style="list-style-type: none"> <li>• деловые игры,</li> <li>• квесты,</li> </ul> </li> </ul> <p>тесты,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование</li> </ul>
<b>3. «Культура здорового и безопасного образа жизни»</b>	3.1 Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту безопасного и здоровьесберегающего поведения, потребность соблюдать основы	Урок – лекция Урок – экскурсия, • Урок - встреча акции инструктажи,

	<p>здорового и безопасного образа жизни; служить наглядным примером здоровьесформирующего поведения для окружающих</p> <p>3.2. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета формированию знаний о человеке, его организме, окружающей среде и представлений о здоровье, факторах риска, профилактике заболеваний и культуре здорового и безопасного образа жизни., характеризуется степенью владения и умением оперировать основными понятиями, категориями в области культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>беседы, <u>круглый стол</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, безопасного поведения; и т. П.;</li> <li>• создание и распространение, памяток и буклетов;</li> </ul>
<p><b>4. «Внеурочная деятельность»</b></p>	<p>4.1. Вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах</p> <p>4.2. Передача школьникам социально значимых знаний, развивающих их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.</p>	<p><u>Участие в</u> Всероссийской олимпиаде школьников Всероссийской олимпиаде на платформе «Сириус» и Всероссийских и Международных предметных конкурсах Предметных интернет олимпиадах и конкурсах викторинах интеллектуальные игры, турниры</p> <p>Социальные проекты общественно - полезные практики (акции, операции, десанты) научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн конференции</p> <p><u>Участие в</u> Всероссийских и Международных конкурсах Интернет проектах творческих Интернет конкурсах</p>

	<p>4.3. Создание благоприятных условий для самореализации школьников, направленные на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения школьников к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.</p> <p><u>4.4. Развитие творческих способностей школьников, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.</u></p>	<p>выставки литературные гостиные</p> <p>встречи экскурсии туристические походы соревнования конкурсы круглый стол театрализованные постановки ролевые игры</p>
--	--	---

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

« Русские народные игры и забавы»

<p><b>Тема 1 Здоровый образ жизни</b> Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).</p>
<p><b>Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!</b> Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p>
<p><b>Тема 3 Личная гигиена</b> Правила личной гигиены.</p>
<p><b>Тема 4 Профилактика травматизма</b> Правила ТБ.</p>
<p><b>Тема 5 Нарушение осанки</b> Упражнения для укрепления осанки</p>

<p><b>Русские народные игры и забавы:</b></p> <p><b>Тема 6 “Щука”</b></p> <p>Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они салят следующего, последний осаленный игрок становится водящим.</p> <p>“?” (без названия) Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.</p>
<p><b>Тема 7 “Водяной”</b></p> <p>Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми глазами : “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.</p>
<p><b>Тема 8 “Третий лишний”</b></p> <p>Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.</p>
<p><b>Тема 9 “На золотом крыльце сидели...”</b></p> <p>Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыкать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.</p>
<p><b>Тема 10 “Кандалы”</b></p> <p>(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.</p>
<p><b>Тема 11 “Ворота”</b></p> <p>Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.</p>
<p><b>Тема 12 “Слон”</b></p> <p>Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра)</p>
<p><b>Тема 13 “Козел”</b></p> <p>Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел _король_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)</p>
<p><b>Тема 14 «Лягушки и цапля»</b></p> <p>Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. <i>Указания.</i> Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их</p>

задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

### **Тема 15 «Волк во рву»**

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегаёт во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногой.

### **Тема 16 «Прыгуны»**

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

### **Тема 17 «Лошади»**

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

### **Тема 18 Профилактика травматизма**

Правила ТБ.

### **Тема 19 «Птички и клетка»**

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

**Тема 20 «Северный и южный ветер»**

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

**Тема 21 «Бой петухов»**

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

**Тема 22 «Караси и щука»**

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

**Тема 23 «Лиса в курятнике»**

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лисы». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

**Тема 24 «Река и ров»**

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

**Тема 25 «Горячая картошка»**

Количество игроков: не менее трех

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

**Тема 26 «Заяц без логова»**

Количество игроков: любое

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

Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

**Тема 27 «Подвижная цель»**

Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

**Тема 28 Профилактика травматизма**

Правила ТБ.

### **Тема 29 «Бредень»**

Количество игроков: любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### **Тема 30 «Заколдованный замок»**

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно подойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

### **Тема 31 «Али-баба»**

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами:- Али-баба! Вторая команда хором отвечает:- О чем слуга. Вновь говорит первая команда: - Пятого, десятого, Сашу нам сюда!.

### **Тема 32 «Два Мороза»**

Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

### **Тема 33 "Жар-птица"**

Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Тема 34 "Перетягивание воза"**

Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.

4 класс

	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Воспитат. потенциал</b>
<b>1</b>	Русские народные игры и забавы	34	30	1.1,1.2,3.1,3.2