Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №575 Приморского района Санкт-Петербурга

197350, Российская Федерация, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга, муниципальный округ Коломяги, улица Лидии Зверевой, дом 3, корпус 2, строение 1

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 21.08.2023 №1

Утверждена

приказом от 21.08.2023 №192

Документ подписан электронной подписью
Сведение о сертификате
Сертификат: 533DD8A7B26063BBCD6C81FDFD668D91004BEE60
Владелец: Касавцова Елена Александровна
Действителен: с 17.08.2022 по 15.08.2027

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ловкие, смелые, быстрые» 1 класс (2023-2024 учебный год)

Уровень освоения программы: базовый

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 33

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ловкие, быстрые, смелые» разработана на основе плана внеурочной деятельности ГБОУ школы №575 Приморского района в соответствии в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ловкие, быстрые, смелые» предназначена для учащихся 1 классов образовательного учреждения.

Направление программы: спортивно-оздоровительное.

1.2. На реализацию данного курса отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 33 часа:

- 1 класс – 33 часа (33 учебные недели)

1.3. Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы

- формирование знаний и представлений о физической культуре и здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных и индивидуальных действий;
- расширение кругозора младших школьников.
- развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

1.4. Балльная система оценивания знаний и умений учащихся отсутствует. Система оценивания результатов внеурочной деятельности учащихся осуществляется согласно Положению о рейтинговой системе оценки результатов внеурочной деятельности

1.5. Формы работы

Основные формы занятий: групповое тренировочное занятие, подвижные игры, открытые занятия, соревнования (внутри секции).

Методы, используемые на тренировочных занятиях:

- объяснение,
- рассказ,
- показ исполнения педагогом,

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории создания и появления подвижных игр, игр народов России, правил проведения эстафет и игр, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения с предметами, эстафетными палочками, обручами, мячами и без, работа в парах, в командах.

Тактические действия включают действия игрока в игре.

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Предметные:

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Тематическое планирование

Разделы, темы		**Количество часов**	
		Рабочая программа	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
1 класс		33	
1.	Вводное занятие	1	
2.	Русские народные игры	9	https://yandex.ru/video/preview/17703312424236155406
3.	Подвижные игры	8	https://yandex.ru/video/preview/3751280841013818260 https://yandex.ru/video/preview/3995513149974483193
4.	Эстафеты	7	https://yandex.ru/video/preview/15185766474446812018
5.	Игры народов России	7	https://yandex.ru/video/preview/18204083197351863481
6.	Итоговое занятие	1	

3. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Организационные вопросы.

Тема 2. Русские народные игры (9 часов)

Русская народная игра «Жмурки».

Необходима плотная повязка для глаз. Выбирается водящий. Игроки завязывают водящему глаза (подсматривать в этой игре нельзя), раскручивают его не месте и «рассыпаются» в стороны. Жмурка должен поймать и распознать какого-либо игрока. Если угадал — пойманный игрок становится водящим.

Русская народная игра «Кот и мышь».

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход — нору. В одном ряду стоят коты, в другом — мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. Коту нельзя забегать в нору.

Русская народная игра «Горелки».

Игра проводится на открытом месте: на лужайке, поляне, в зале, просторном дворе. Игроки становятся парами друг за другом. На расстоянии двух шагов спиной к игрокам, впереди всех, располагается водящий «горельщик» или «горелка». Игроки нараспев говорят слова: Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.
Погляди на небо
Звёзды горят, Журавли кричат:
— Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

Как только слова завершаются, последняя пара игроков обегает колонну с двух сторон. Водящий, не имея права оборачиваться, пытается осалить любого из бегущих. В том случае, если игрокам последней пары удалось взять друг друга за руки до того, как их осалили, они становятся впереди первой пары, «горельщик» продолжает водить. Но если водящий осалит любого бегущего из пары ранее, чем они возьмутся за руки, тогда право водить переходит к осаленному игроку. А «горельщик» встаёт впереди колонны вместе с игроком, лишившимся пары.

Русская народная игра «Салки»

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого. Водящий гоняется только за одним ребенком из группы. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убегать врассыпную от нового водящего.

Русская народная игра «Пятнашки»

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Русская народная игра «Охотники и зайцы».

Площадка делится на две части. На одной стороне площадки очерчиваются круги (заячьи норки) по количеству «зайцев», на другой - дома охотников. Выбираются 2 охотника, каждому дается по мячу. «Охотники» в домах. «Зайцы» бегают, прыгают, играют на «полянке». По сигналу

«ОХОТНИКИ!» «зайцы» бегут прятаться в свои норки, а «охотники» «стреляют» в них - бросают мяч. Те, в кого попали мячом, считаются подстреленными и идут в дом охотника. После 2-3 повторений подсчитывается число «зайцев», которых подстрелил каждый «охотник». Затем назначаются новые «охотники», и игра возобновляется.

Русская народная игра «Ловушка».

Игроки делают два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, двигается в одну сторону, внешний - в другую. По команде ведущего два круга останавливаются. Те, кто стоит во внутреннем кругу, поднимают руки вверх, изображая ворота. Остальные то вбегают в круг, то выбегают обратно. Неожиданно подается команда: "Ворота! "Руки опускаются, и те, кто остался в середине круга, становятся во внутренний круг и берутся за руки с теми, кто там уже есть. Игра начинается сначала. Когда во внешнем круге становится мало игроков, они создают внутренний круг.

Русская народная игра «Волк»

Выбирают волка, все остальные играющие овцы. Овцы просят разрешения волка пойти погулять в лес: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!» Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала просто гуляют по лесу, но скоро забывают обещание и начинают щипать траву и поют:

Щиплем, щиплем травку,
Зелёную муравку,
Бабушке не рукавички,
Дедушке на кафтанчик,
Серому волку
Грязи на лопату!

Волк просыпается и бежит по поляне ловить овец. Пойманная овца становится волком.

Тема 3. Подвижные игры (8 часов)

Подвижная игра «Совушка».

На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

Подвижная игра «Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки. Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Подвижная игра «Пустое место».

Игроки, образующие круг, должны стоять, держа руки за спиной. Водящий не декламирует считалку, а бежит вдоль круга и в любой момент может стукнуть игрока по спине. Когда водящий и выбранный игрок попадаются навстречу друг другу, он должны «поздороваться» — поднять руки, поклониться, присесть. Участники игры, образующие круг, не должны мешать бегущим участникам подвижной игры.

Подвижная игра «Карусель».

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: «Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом». После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

Подвижная игра «Кто быстрее?»

Количество играющих- 12-14 чел. Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг. Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее е возвращаются в круг. все последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один. Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение. Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток.

Подвижная игра «Конники-спортсмены».

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих. Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» —снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

Подвижная игра «Лягушата и цыплята»

В игру интересно играть как вдвоем, так и веселым коллективом. Вначале необходимо распределить роли лягушат и цапли. Те, кому досталась роль лягушат, принимают позу лягушки – присаживаются и упираются в пол прямыми руками. «Цапля» ставит руки на пояс, сгибает одну ногу в колене и остается стоять на одной ноге. Все вместе громко проговаривают веселый стишок: Знают рыбки и лягушки Цапля всем им не подружка. И вприпрыжку, врассыпную Прячутся в траву густую. После этого лягушата начинают прыгать и спасаться от грозной птицы, которая преследует их на одной ноге. Периодически необходимо меняться ролями.

Подвижная игра «Карлики и великаны»

Ведущий объясняет игрокам правила игры. Когда он произносит слово "карлики" - все должны присесть, потому что карлики маленькие. Произносить это слово он должен тоненьким голосом. Когда он произносит слово "великаны", грубым голосом, все должны встать и поднять руки вверх. Ведущий объявляет: "Ребята, запомните, правильные команды - это "карлики" и "великаны". На остальные комнады вы не должны реагировать". И произносит вышеупомянутые команды, а еще "Встаньте", "Сядьте", "Поднимите руки вверх", все вперемешку. Те, кто выполняет неправильные команды, выбывают. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок.

Тема 4. Эстафеты (7 часов)

Эстафета «Передача мяча»

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч. Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Эстафета «С мячом».

Все участники соревнования выстраиваются на линии старта. Каждая группа из трех игроков получает тугой волейбольный или футбольный мяч. По сигналу один из участников тройки, поддерживаемый под локти двумя другими играющими, встает на мяч и, переступая, катит его. Таким образом вся тройка движется к финишу. В пути участники тройки поочередно, не прекращая движения, сменяют игрока, стоящего на мяче. Группа, которая раньше дойдет до финиша, становится победителем.

Эстафета зверей

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится по булаве или по стойке (рис. 3). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5 — 10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков. Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

Эстафета «Быстрые и ловкие»

На одной стороне площадке в обручи выложить мячи по количеству игроков команд. Необходимо перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все мячи.

Эстафета «Вызов номеров»

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места. Варианты задания:
а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков. Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.

Эстафета по кругу

Подготовка. Все играющие делятся на три—пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Эстафета с обручем

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

Эстафета с обручем

1-й этап – «Перейти болото» На прямой от линии старта до разворота раскладываются три-четыре обруча («островки») в шахматном порядке. Участники по одному по очереди должны перейти болота по «островкам», вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти «болото». 2-й этап – «Катись, колечко, до моего крылечка» В команде по одному обручу. Ребята должны по очереди катить обруч, толкая его вперед одной рукой до разворота и обратно. Стараться, чтобы обруч не падал на пол. 3-й этап – «Кузнечики» В команде по одному обручу. Каждый участник команды по очереди должен, перепрыгивая через обруч, дойти до разворота, вернуться назад бегом и передать эстафету следующему. 4-й этап – «Переправить команду на другой берег» В команде один обруч. Первый участник с обручем (держит его на линии талии) стоит напротив своей команды на расстоянии 8–10 м от нее. По команде учителя участник с обручем бежит к своей команде, берет в обруч одного участника команды и возвращается с ним на «свой берег». Первый остается на «берегу», а второй участник с обручем бежит за следующим участником, берет его в обруч и возвращается с ним на «берег». Сам остается на «берегу», а третий бежит за четвертым и так, пока вся команда не переправится на противоположный «берег». 5-й этап – «Перекати-поле» В команде один обруч и один мяч. Участники по очереди двигаются спиной вперед и с помощью обруча ведут мяч до конуса, возвращаются назад и передают эстафету следующему.

Тема 5. Игры народов России (7 часов)

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» Юрта (Тирмэ)

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют: Мы, веселые ребята, соберемся все в кружокПоиграем, и попляшем,И помчимся на лужокНа мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Медный пень (Бакырбукэн)

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина: Я хочу у вас спросить, Можно ль мне ваш пень купитьХозяин отвечает: Коль джигит ты удалой, Медный пень тот будет твойПосле этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: "Раз, два, три - беги" - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем. Правила игры. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных. Правила игры: осаленный должен быстро передать палочку.

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок. Правила игры: нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.

Марийская народная игра «Катание мяча»

Цель и задачи: Развивать зрительно – моторную координация, глазомер, концентрацию внимания, ловкость. Атрибуты: свалянный из шерсти мяч.

Ход игры: Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить свалянный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3 - 5м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков. Правила игры: Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

Татарская народная игра «Серый волк».

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, он находится за чертой в одном конце площадки. Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между линиями 20-30м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают) :

- Вы, друзья, куда спешите? - В лес дремучий мы идём. – Что вы делать там хотите? – Там малины наберём. - Вам зачем малина, дети? – Мы варенье приготовим. – Если волк в лесу вас встретит? – Серый волк нас не догонит.

После переклички все подходят к тому месту, где прячется волк, и хором говорят:

Соберу я ягоды и сварю варенье, Милой моей бабушке будет угощение. Здесь малины много, всю и не собрать, А волков, медведей вовсе не видать!

После этих слов, волк, встаёт и догоняет детей, а они стараются быстро убежать за черту. Кого поймает волк, того уводит в своё логово.

Якутская народная игра «Сокол и лиса»

Среди игроков выбираются ведущий, сокол и лиса, остальные играющие — соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Правила игры: - время появления лисы определяется сигналом ведущего. - лиса ловит тех, кто не присел.

Чувашская игра «Рыбки» На площадке чертят или вытаптывают две линии на небольшом расстоянии одна от другой. Выбирают ведущего – акулу. Остальные дети (рыбки), разделённые на две команды, становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу педагога команды одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время водящий – акула – старается осалить перебегающих.

Тема 6. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия и окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ, БЫСТРЫЕ» 1 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Тема 1.Вводное занятие		***1 час***		
1	1	ТБ на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий, на открытых площадках. Знакомство.		
Тема 2. Русские народные игры.		***9 часов***		
2	1	Русская народная игра «Жмурки».		
3	2	Русская народная игра «Кот и мышь».		
4	3	Русская народная игра «Горелки».		
5	4	Русская народная игра «Охотники и зайцы».		
6	5	Русская народная игра «Пятнашки».		
7	6	Русская народная игра «Салки».		
8	7	Русская народная игра «Фанты».		
9	8	Русская народная игра «Ловушка».		
10	9	Русская народная игра «Птицелов».		
Тема 3. Подвижные игры.		***8 часов***		
11	1	Подвижная игра «Совушка».		
12	2	Подвижная игра «Пустое место».		
13	3	Подвижная игра «Конники-спортсмены».		
14	4	Подвижная игра «Мышеловка».		
15	5	Подвижная игра «Карлики и великаны».		
16	6	Подвижная игра «Карусель».		
17	7	Подвижная игра «Кто быстрее?».		
18	8	Подвижная игра «Лягушата и цыплята».		
Тема 4. Эстафеты.		***7 часов***		
19	1	Эстафеты «Передача мяча»		
20	2	Эстафеты «С мячом»		
21	3	Эстафеты с обручем		
22	4	Эстафета зверей		
23	5	Эстафеты «Быстрые и ловкие»		
24	6	Эстафеты «Вызов номеров»		
25	7	Эстафета по кругу		
Тема 5. Игры народов России.		***7 часов***		
26	1	Якутская народная игра «Сокол и лиса».		
27	2	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».		
28	3	Бурятская народная игра «Ищем палочку».		
29	4	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».		
30	5	Марийская народная игра «Катание мяча».		
31	6	Татарская народная игра «Серый Волк».		
32	7	Чувашская игра «Рыбки».		
Тема 6. Итоговое занятие.		***1 час***		

33	1	Подведение итогов года		

4. Учебно–методическое обеспечение образовательного процесса

4.1. Методические материалы для учителя:

1. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю. и др. Народные подвижные игры: Учебное пособие. М.: Академия наук РФ, 2003.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Тимофеева ЕЛ. Подвижные игры с детьми. - М.: Просвещение, 1986.
4. Подвижные игры. Методическое пособие (для учителей физической культуры). Под редакцией С.Л. Фетисовой, А.М. Фокин. – Санкт-Петербург, 2015.

4.2. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

Учи.ру https://uchi.ru/catalog
РЭШ https://resh.edu.ru/subject/
https://yandex.ru/video/preview/17703312424236155406
https://yandex.ru/video/preview/3751280841013818260
https://yandex.ru/video/preview/3995513149974483193
https://yandex.ru/video/preview/15185766474446812018
https://yandex.ru/video/preview/18204083197351863481

5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

5.1. Учебное оборудование
- аудиоаппаратура;
- коврики гимнастические
- скакалка гимнастическая тип 1;
- скакалка гимнастическая тип 2;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- флаги сигнальные;
- дорожка разметочная;
- мячи