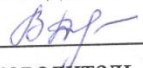


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия № 3» г. Кудымкара

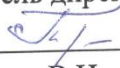
РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО


Руководитель ШМО
Дегтярёва В.В.

Протокол 04 от 13.01.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Тотьмянина В.Н.

Приказ № 3 от 13.01.2026г.

Программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры на свежем воздухе»

для детей 7-8 лет

на 2025-2026 учебный год

Составители:

Учителя начальных классов

2025-2026

Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры на свежем воздухе» для детей 1 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года)
- Приказы Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 465 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»
- «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности, в том числе в части проектной деятельности»

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

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее

особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»

Программа «Подвижные игры на свежем воздухе» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Программа направлена не только на изучение новых игр, но и регулярное, ежедневное повторение ранее изученных игр, с включением новых.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений.

Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации,

мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»

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

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОБУ «Гимназия №3», г.Кудымкара.

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

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

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры на свежем воздухе» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 5 занятий в неделю, во время динамической паузы.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры на свежем воздухе» (1 класс)

	Тема занятия / Название игры	Раздел	Содержание игры / Краткое описание
Подвижные игры разных народов			
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Вводное занятие	Знакомство с курсом, правилами безопасности. Игра "Класс, смирно!" - выполнение команд учителя, разминка с элементарными общеразвивающими упражнениями в игровой форме для организации внимания.
2.	Бессюжетные игры	Бессюжетные игры	Игры типа "Догонялки", "Пятнашки" без конкретного сюжета, направленные на развитие ловкости и скорости.
3.	Игры - забавы	Игры-забавы	Простые, веселые игры, вызывающие смех и положительные эмоции, например, игры с неожиданными заданиями или смешными движениями.
4.	Игра «Удочка»	Сюжетные игры	Водящий с веревкой (удочкой) крутит её по кругу над землей, а дети перепрыгивают, чтобы не задела.
5.	Игра «Гуси – лебеди»	Сюжетные игры	Выбирается "волк", остальные – "гуси-лебеди". Дети вместе с "мамой-гусыней" (учителем) ходят, а потом "волк" пытается поймать "гусей".

6.	Игра «Мышеловка»	Сюжетные игры	Дети образуют круг - "мышеловку", а несколько "мышек" бегают внутри. По сигналу "мышеловка захлопнулась" круг опускает руки, ловя мышек.
7.	Игра «Медведи и пчелы»	Сюжетные игры	Дети делятся на "медведей" и "пчел". "Пчелы" собирают "нектар" (шишки, камушки), а "медведи" пытаются забрать.
8.	Игра Ловишки с приседаниями	Игры с ловлей	Вариант игры в "ловишки", где убегающий может спастись от водящего, присев на корточки.
9.	Игра «Карлики и великаны»	Игры на внимание	Ведущий называет "Карлики" (дети приседают) или "Великаны" (дети встают на носочки, тянутся вверх). Важно делать движения в соответствии со словами, а не наоборот.
10.	Игра «Лягушата и цапля»	Сюжетные игры	На площадке обозначается "болото", где живут "лягушата". Выбирается "цапля", которая пытается поймать лягушат.
11.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
12.	Игра «Аисты»	Сюжетные игры	Дети, изображая аистов, стоят на одной ноге, стараясь удержать равновесие и не коснуться земли другой ногой. По команде учителя разбегаются и собираются обратно, изображая аистов.
13.	Игра «Совушка»	Сюжетные игры	Выбирается "совушка". Пока "день", дети бегают и играют. По команде "ночь" все замирают, а "совушка" вылетает и забирает того, кто пошевелился.
14.	Игра «Пустое место»	Игры с бегом	Дети стоят в кругу. Выбирается водящий, который бежит за кругом и дотрагивается до одного из игроков. Тот, до кого дотронулись, и водящий бегут в разные стороны вокруг круга, чтобы первым занять "пустое место".
15.	Игра «День и ночь»	Игры на внимание	По команде "день" дети бегают, прыгают, играют. По команде "ночь" – замирают на месте в любой позе.
16.	Игра «Колокольцы-бубенцы»	Игры с ловлей, народные игры	Дети образуют круг, на середину выходят двое- один с бубенцом или колокольчиком, другой будет жмуркой. Ему завязывают глаза платком, остальные

			поют песню, в конце которой жмурка по звону колокольчика должен поймать ведущего, остальные дети направляют подсказками.
17.	Игра «Охотники и звери»	Сюжетные игры	Дети делятся на "охотников" и "зверей". "Охотники" стараются поймать "зверей", бросая мягкий мяч.
18.	Игра «Белки в лесу»	Сюжетные игры	На площадке расставляются "дупла" (обручи). "Белки" бегают по лесу, по сигналу каждая должна занять свое "дупло".
19.	Игра «Филин и пташки»	Сюжетные игры	"Филин" сидит в "гнезде" (круге). "Пташки" летают вокруг. По сигналу "день" "филин" спит, а "пташки" летают. По сигналу "ночь" "филин" просыпается и ловит "пташек".
20.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
21.	Игра «Два Мороза»	Сюжетные игры	Выбираются "Два Мороза" (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос), которые стоят на одной стороне площадки. Дети стоят на другой стороне. "Морозы" пытаются заморозить детей, дотрагиваясь до них. Замороженные замирают.
22.	Игра «Хитрая лиса»	Сюжетные игры	Дети стоят в кругу, закрыв глаза. Ведущий выбирает "хитрую лису", которая встает в круг. Дети открывают глаза и пытаются угадать, кто "хитрая лиса".
23.	Народные игры	Народные игры	Знакомство с русскими народными играми, их правилами и традициями. Изучение игры: «Золотые ворота»
24.	Игра «Палочка выручалочка»	Народные игры	Вариант игры в "ловишки", где убегающий может спастись, схватив палочку, которую держит другой игрок.
25.	Игра «Колдунчики»	Народные игры	Водящий, дотрагиваясь до игроков, превращает их в "колдунчиков" (они замирают). Спасти "колдунчика" может другой игрок, дотронувшись до него.
26.	Игра «У медведя во бору»	Народные игры	Один ребенок – "медведь" спит в своем "логове" (обозначенном месте). Дети

			подходят к "медведю" и говорят: "У медведя во бору, грибы, ягоды беру". "Медведь" просыпается и ловит детей.
27.	Игра «Увернись от мяча»	Игры с мячом	Дети стоят в кругу, водящий бросает мяч в ноги стоящим в кругу, задача не дать мячу коснуться ног.
28.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
29.	Игра «Дриблинг»	Игры с мячом	Ведение мяча (футбольного) по площадке с обведением препятствий.
30.	Игра «Повяжу я шелковый платочек»	Народные игры	Один ребенок, водящий, с завязанными глазами, остальные ходят вокруг него и поют «Повяжу я шелковый платочек», в конце песни, водящий берет за руку одного ребенка и угадывает кто это.
31.	Любимые игры детей	Свободная игра	Предоставление детям возможности самостоятельно выбрать и организовать игру из числа изученных или известных им.
32.	Игра «Краски»	Народные игры	Выбирается "продавец" и "покупатель". Остальные дети – "краски", каждая из которых называет свой цвет. "Покупатель" подходит к "продавцу" и договаривается о покупке "краски" определенного цвета. Если продавец не согласен, ребенок с выбранной краской убегает, «покупатель» его догоняет.
33.	Игра «Соревнование скороходов»	Соревновательные игры	Дети делятся на команды и соревнуются в беге на скорость.
34.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
35.	Игра «Кто быстрее»	Соревновательные игры	Дети делятся на команды и соревнуются в различных заданиях на скорость (бег, прыжки, передача предметов).
36.	Эстафета «Веселые старты»	Эстафеты	Командные соревнования с различными заданиями: бег с препятствиями, прыжки в мешках, переноска предметов и т.п.
37.	Игры с мячом. Техника	Теория/Практика, повторение	Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Правила использования

	безопасности	изученных игр	мяча, предотвращение травм.
38.	Игра «Мяч по кругу»	Игры с мячом	Дети стоят в кругу и катят мяч друг другу по кругу ногами, стараясь не выпустить его за пределы круга.
39.	ОРУ с мячом «Мячик»	Разминка с мячом	Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием мяча (подбрасывание, перекатывание, вращение).
40.	Игра «Метко в цель»	Игры с мячом	Бросание мячей в цель (ведро, обруч и т.п.) с определенного расстояния.
41.	Игра «Бегуны и метатели»	Игры с мячом	Две команды: бегуны и метатели. Бегуны бегают по площадке, метатели стараются попасть в них мячом.
42.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
43.	Игра «Гонка мячей»	Игры с мячом	Дети делятся на команды и передают мяч по кругу, стараясь обогнать другую команду.
44.	Игра «Мяч соседу»	Игры с мячом	Дети стоят в кругу и передают мяч друг другу по часовой стрелке.
45.	Игры с бегом. Техника безопасности	Теория/Практика, повторение изученных игр	Инструктаж по технике безопасности при играх с бегом. Правила поведения на площадке, предотвращение столкновений и падений.
46.	Игра «Вороны и воробьи»	Игры с бегом	Дети делятся на две команды. По команде "Вороны" дети бегут на одну сторону площадки, по команде "Воробьи" – на другую.
47.	Игра «Совушка»	Сюжетные игры	Повторение. Выбирается "совушка". Днем дети бегают и играют, ночью – замирают. "Совушка" вылетает и забирает тех, кто пошевелился.
48.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
49.	Игра «Вызов номеров»	Игры с бегом	Дети делятся на две команды. Каждому игроку присваивается номер. Ведущий называет номер, и игроки с этим номером бегут к определенному месту.
50.	Игра «Гори ясно»	Сюжетные игры	Дети встают в круг, держась за руки. В середине стоит ребенок с платочком в руке. Дети идут по кругу, ведущий машет

			платочком, останавливаясь перед двумя. После дети останавливаются и хлопают в ладоши, исполняют считалочку, в конце выбранные ведущим два человека оббегают круг, стараясь взять у ведущего платок и высоко поднять его.
51.	Игра «Воробушки»	Сюжетные игры	Дети – "воробушки" прыгают по площадке. По сигналу "кошка" "воробушки" прячутся от "кошки" (забегают в обозначенные места).
52.	Игры с мячом. Техника безопасности	Повторение техники безопасности, повторение изученных игр	Повторение правил техники безопасности при играх с мячом
53.	Игра «Мяч среднему»	Игры с мячом	Дети делятся на круги и у каждого круга есть водящий, которому перекидывают мяч
54.	Игра «Баба- Яга»	Народные игры	Дети становятся в круг и выбирают водящего- Бабу-Ягу, он встает в центре круга, дети исполняют частушку, в конце которой разбегаются по площадке, а Баба- Яга ловит детей в свой круг.
55.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
56.	Игра «Зайка»	Подвижные игры	Дети изображают зайку, имитируя руками хвостик и передвигаясь прыжками на двух ногах. Учитель с ведущим исполняет песню, при которой дети прыгают возле своего места, после окончания песни, дети разбегаются, ведущий пытается их поймать и привести к учителю.
57.	Игра «Успей поймать!»	Подвижные игры	Дети делятся на две команды, мальчики и девочки. Учитель подбрасывает вверх мяч. Если мяч поймают девочки, они перекидывают его между собой так, чтобы не поймали мальчики. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать у себя мяч.
58.	Игра «Рыбки и рыбаки»	Подвижные игры	На земле лежат скакалки в виде круга, дети делятся на рыбаков и рыбок. Задача рыбаков- поймать детей рыбок, но только когда рыбки встанут в круг, кто из рыбаков поймает больше рыбок, тот и

			выигрывает.
59.	Игра «Солнце»	Народные игры	Играющие становятся в круг, выбирается ведущий- солнце. Солнце ходит по кругу и распределяет детям роли (нянь-хлеб, кеяш-кежи-нож). Дети по названиям делятся парами и берутся за руки, пары каждой группы придумывают разные фигуры. Побеждает самая оригинальная пара.
60.	Игра малой подвижности. Техника безопасности	Теория/Практика, закрепление изученных игр	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игр малой подвижности. Правила поведения на площадке, предотвращение столкновений и падений.
61.	Игра «Найди пару»	Игры на внимание и скорость	Дети бегают по площадке, пока учитель не назовет признак, по которому дети должны быстро найти себе пару (например: одинаковая одежда или цвет одежды). После того, как дети найдут пару, они должны добежать до учителя, побеждают те, кто быстрее выполнит задание.
62.	Игра «Кто дальше бросит?»	Игры с метанием	Дети по очереди бросают мяч или другой предмет, стараясь бросить как можно дальше.
63.	Игра «Летает - не летает»	Подвижная игра на внимание	Дети стоят в шеренге, ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх, дети поднимают руки вверх только тогда, когда ведущий называет предметы, которые летают, выбывают те дети, которые ошиблись.
64.	Игра «Быстро встань в колонну»	Игры с бегом	Учитель расставляет детей в три колонны, дети должны запомнить свою колонну и свое место, по первому свистку дети разбегаются по площадке, по второму свистку встают в свою колонну на свое место, побеждает та колонна, которая быстрее и правильнее встанет на свое место.
65.	Игра «Пустое место»	Игры с бегом	Повторение. Дети стоят в кругу. Водящий бежит вокруг круга и дотрагивается до одного из игроков. Тот, до кого дотронулись, и водящий бегут в разные стороны вокруг круга, чтобы первым занять "пустое место".

66.	Повторение изученных игр	Повторение	Повторение и закрепление правил и техник из изученных ранее игр.
67.	Эстафета. Техника безопасности. Правила	Теория и практика эстафет	Инструктаж по технике безопасности во время проведения эстафет. Объяснение правил эстафет. Проведение пробной эстафеты
68.	«Кто первый?», эстафета в парах	Эстафеты в парах	Дети делятся на пары и бегут наперегонки, держась за руки.
69.	Эстафета с предметами	Эстафеты	Эстафета, в ходе которой необходимо перенести предмет (мяч, кубик и т.п.) до определенного места и обратно.
70.	Игра «Зеркало»	Игры на координацию движений. Повторение изученных игр	Пара стоит друг против друга, один делает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.
71.	Игра «Гусеница»	Командные игры	Дети встают в колонну, держа друг друга за плечи или талию. "Гусеница" должна пройти определенный маршрут, не расцепляясь.
72.	Игра «Фигуры»	Игра на скорость и воображение	Дети по свистку разбегаются по площадке, учитель подает команду: «Стоп!», дети, застыв на своем месте, принимают интересную позу, побеждают те, чей вариант оказался наиболее удачным, игра проигрывается несколько раз.
73.	Игра «Перепрыгни- не задень»	Игры на ловкость	Выбирается несколько пар ведущих, которые натягивают скакалку. Задача остальных детей, на двух ногах перепрыгнуть скакалку так, чтобы ее не задели ногами. Сколько пар ведущих- столько и команд, побеждает та команда, в которой дети меньше всего раз задели скакалку при прыжке.
74.	Занятие с играми, которые больше всего понравились, подведение итогов	Итоговое занятие	Дети выбирают любимые игры, играют в них. Подведение итогов курса, обсуждение результатов, награждение участников.
Подвижные коми-пермяцкие игры			
75.	Бабука да варыш (Наседка и	Подвижные игры	Из играющих выбирается «наседка-бабуха» и «коршун». «Коршун»

	коршун)		удаляется в сторону, а «бабуха» с «цыплятами» выходит гулять. Как только появляется «коршун», «цыплята» бегут к «бабухе» и становятся друг за другом, при этом каждый цепляется за впереди стоящего, а первый – за «бабуху». «Бабуха» старается их спрятать «крыльями», т.е. руками, и не подпускает «коршуна» к ним. Если «коршуну» удастся задеть или поймать последнего в цепочке «цыпленка», то они меняются местами, и игра начинается снова.
76.	Гез кытш (Кольцо из верёвки)	Игры на ловкость	Играющие становятся в круг лицом к центру и хватаются руками за протянутую по кругу веревку. Один игрок становится в центр круга. Его задача – быстро задеть руку игрока, а все остальные должны успеть убрать руку с веревки. Кто не успеет убрать руку, становится ведущим.
77.	Изын бергöтан (Рукоятка жернова)	Игры на выносливость	В игру играют 5-6 человек. Игроки становятся в круг. Первый выставляет большой палец правой руки, второй кулаком захватывает большой палец первого игрока, третий второго и так далее. Так образуется вертикальная цепь кулаков. После этого игроки начинают вращать импровизационный «мельницей» - медленно двигаются по ходу солнца и приговаривают: Рукоятка жернова и коромысла, Кто заговорит 10 щелбанов, Кто не заговорит 10 калачей. После этих слов игроки замолкают и начинают свободной рукой щипать, толкать и щекотать друг друга. Тот, кто первый рассмеется или произнесет какое то слово, выбывает из игры.
78.	Дзевсисьём (Прятки)	Подвижные игры	В эту игру играют 10 и более человек. С помощью считалки выбирается водящий, который становится возле обозначенного места, отворачивается в противоположную от игроков сторону, закрывает глаза и считает до 20-30. Все игроки разбегаются в разные стороны и прячутся. После отсчета водящий громко кричит: «раз, два, три, четыре, пять, я иду

			искать!». Задача водящего: увидеть игрока и «застукать» его в отведенном месте, сказав при этом: «Чур, Ваня! Чур, Лиза!» и т.д. игроки прячутся, но время от времени выкрикивают «Куру!». Их задача – определить водящего добежать до стула или столба первым, тогда водящий снова будет галевым. Тот, кого «застукали» первым, становится водящим.
79.	Нинкӧм (Лапоть)	Игры на внимание	Участники игры становятся в круг. Водящий стоит в центре и начинает крутить по кругу лапоть, стараясь задеть ноги стоящих игроков. Игроки должны подпрыгивать в момент, когда лапоть приближается к ним. Тот, чьи ноги были задеты, становится водящим или выходит из игры. В этом случае игра продолжается до тех пор, пока не останется последний незасаленный игрок.
80.	Этадз, сідз (Так и эдак)	Игры на внимание	Игроки становятся или садятся в круг. В центре стоит ведущий и показывает какие-либо движения (поднимает руки, хлопает в ладоши, приседает, делает наклоны и тп.), говоря при этом: «Керӧ этадз». Игроки повторяют движение ведущего. Если он скажет «Керӧ сідз», игроки не должны повторять движения. Тот, кто ошибется в движениях, будет ведущим.
81.	Кин лэбалӧ? (Кто летает?)	Игры на внимание	Все играющие становятся в круг. Ведущий стоит в центре круга и руками имитирует движения крыла – «летает». При этом ведущий говорит названия птицы или насекомых, которые летают, а игроки повторяют движения. - Мош лэбалӧ (пчела летает), гут лэбалӧ (муха летает), самолет лэбалӧ (самолет летит) и т.д. затем ведущий начинает чередовать их с названиями животных: кань лэбалӧ (кошка летает), пон лэбалӧ (собака летает). Дети должны внимательно слушать и, услышав названия животного или предмета, не повторять движений. Тот, кто ошибется, становится водящим. Вместо слова лэбалӧ можно использовать любой другой глагол. Подбираются

			только подходящие по смыслу слова.
82.	Кольта валяйтан (Валяние снопа)	Командные игры	В эту игру играет нечетное количество игроков от 11 человек. Игроки становятся в две шеренги друг напротив друга и берутся за руки. Выбирается «сноп» - игрок, которого будут перекидывать – валять. Задача «снопа» - запрыгнуть и лечь на сцепленные руки игроков. Игроки перекидывают «сноп» к концу шеренги. Последняя пара должна поймать «сноп» и поставить на ноги, не уронив на землю. Затем следующий желающий побыть в роли «снопа» продолжает игру.
83.	Стын (Забор)	Подвижные игры	Все игроки встают полукругом в шеренгу, стоят плечом к плечу. Первый игрок начинает игру – выходит из шеренги, забирает третьего из ряда человека, третий ведет за собой пятого, тот – седьмого и т.д. Все идущие игроки становятся в конец шеренги. Затем оставшийся впереди игрок опять так же берет третьего, тот пятого и т.д. Получается длинная живая цепочка. Играть в эту игру лучше под музыку или любую песню.
84.	Зөр сёйны (Овёс есть)	Игры на внимание	Один человек садится на любую возвышенность, кладет на колени шапку. Другой – исполняет роль лошади: подходит к сидящему, нагибается и прячет голову в шапку, как будто «лошадь ест овёс» из мешка. Кто-либо из детей подходит к «лошади» и хлопает её по спине, затем быстро отбегает и становится к остальным игрокам. Все стоят, вытянув руку вперед и подняв большой палец вверх. Водящий должен угадать того, кто к нему прикоснулся. Узнавший игрок становится «лошадью» и идет «есть овёс». Если водящий не угадывает, снова становится на место «лошади» и «есть овес» дальше.
85.	Кёчок (Зайчонок)	Игры с мячом	Чертится круг, «заяц» стоит в середине. Дети стоят за пределами круга, бросают мячик в «зайца», а он бежит внутри круга и пытается поймать мяч. Если поймал, то бросавший мяч игрок становится «зайцем».

Список литературы

1. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007 2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класс. Издательство: ВАКО 2007.
3. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 класс. Издательство: ВАКО 2009.
4. Феоктистова В.А. К здоровью через движение. Рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Издательство Учитель. 2011г.
1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
5. Куру. Коми-пермяцкие народные игры и забавы. Кудымкар, 2017 г. Составитель Войлокова Л.М.